

Efektifitas Kombinasi Kompres Jahe dan Senam Rematik untuk mengurangi Intensitas Nyeri pada Rheumatoid Arthritis

Eneng Supiawati¹, Agus Purnama², Sumedi³

Department: Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610

Email: sufiesuci69@gmail.com¹

Artikel Info

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi [Creative Commons Atribusi Berbagi Serupa 4.0 Internasional](#).

Kata kunci: kompres jahe, rheumatoid arthritis, senam rematik

Abstrak

Latar Belakang: Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan salah satu penyakit autoimun yang berupa inflamasi arthritis pada pasien dewasa, sehingga penderita penyakit rheumatoid arthritis akan mengalami gejala berupa rasa nyeri pada bagian sinovial sendi, sarung tendon, dan akan mengalami penebalan akibat radang yang diikuti oleh erosi tulang dan destruksi tulang disekitar sendi. Jahe (*Zinger Officinale Rose*) mempunyai manfaat yang sangat beragam, antara lain sebagai rempah-rempah, minyak atsiri, pemberi aroma pada masakan, bahkan dapat menjadi obat.

Tujuan: Untuk mengetahui Efektifitas Kombinasi Kompres Jahe dan Senam Rematik dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis.

Metode: Menggunakan rancangan *quasy experiment* dengan *pre-post group control design* dengan 30 responden yang dibagi secara acak menjadi 3 kelompok. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* berdasarkan keluhan nyeri pada lutut atau sendi. Variable dalam penelitian ini adalah data karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, terapi kompres jahe dan senam rematik sebagai variabel Independen dan nyeri pada rheumatoid arthritis sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala nyeri NRS. Penilaian nyeri dilakukan dengan melakukan observasi skala nyeri. Nyeri ringan dengan skala 1-3, nyeri sedang 4-6 dan nyeri berat 7-10. Analisis data penelitian menggunakan uji wilcoxon.

Hasil: Dari ketiga kelompok uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* menunjukkan nilai *P-value* < 0,05. Dan uji statistik menggunakan paired T-test menunjukkan nilai *p-Value* 0,05.

Kesimpulan: Pemberian kombinasi kompres jahe dan senam rematik menunjukan adanya pengaruh yang signifikan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis.

Pendahuluan

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan salah satu penyakit autoimun yang berupa inflamasi arthritis pada pasien dewasa, sehingga penderita penyakit rheumatoid arthritis akan mengalami gejala berupa rasa nyeri pada bagian sinovial sendi, sarung tendon, dan akan mengalami penebalan akibat radang yang diikuti oleh erosi tulang dan destruksi tulang disekitar sendi.¹ Dampak lain yang dialami pasien dengan Rheumatoid arthritis, yaitu timbulnya gejala pembengkakan dan kekakuan sendi-sendi kecil pada tangan.² Dan Rheumatoid Arthritis (RA) dapat mengakibatkan perubahan otot, hingga fungsinya dapat menurun. Pada gejala awal bagian persendian yang paling sering terkena yaitu sendi tangan, pergelangan tangan, sendi lutut, sendi siku, pergelangan kaki, sendi bahu dan kadang-kadang terjadi pada satu sendi disebut RA mono-artikuler.³

Dampak RA pada stadium awal terjadi penurunan berat badan, rasa capek, sedikit demam dan anemia. Dari dampak yang diderita pada Rheumatoid arthritis (RA) ternyata populasi Rheumatoid Arthritis (RA) juga mengalami peningkatan yang terus meningkat di dunia. Saat ini jumlah penderita Rheumatoid Arthritis (RA) di dunia sekitar 2% angka yang terlihat sangat kecil namun terus meningkat, khususnya pada jenis kelamin perempuan. Di seluruh dunia, kejadian rheumatoid arthritis tahunan adalah sekitar 3 kasus per 10.000 populasi, dan angka prevalensinya bertambah berdasarkan usia dan memuncak antara usia 35 dan 50 tahun. Berdasarkan prevalensi diagnosis nakes tertinggi di Bali (19,3%), diikuti Aceh (18,3%), Jawa Barat (17,5%) dan Papua (15,4%). Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis nakes atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), diikuti Jawa Barat (32,1%), dan Bali (30%) (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi Rheumatoid Arthritis (RA) yang terus bertambah dan dampak yang diakibatkan RA memberikan sensasi ketidaknyamanan maka menjadi perhatian untuk dilakukan penanganan dengan cara terapi non farmakologi.⁴

Salah satu penanganan non farmakologis yaitu memberikan terapi modalitas dengan kompres jahe.⁵ Jahe (*Zinger Officinale Rose*) mempunyai manfaat yang sangat beragam, antara lain sebagai rempah-rempah, minyak atsiri, pemberi aroma pada masakan, bahkan dapat menjadi obat. Secara tradisional, kegunaannya antara lain untuk mengobati rematik, asma, stroke, sakit gigi, diabetes, sakit otot, sakit tenggorokan, kram, hipertensi, mual, demam, bahkan dapat mengobati infeksi.⁶ Kompres jahe adalah terapi non farmakologis yang merupakan salah satu terapi kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat pada penderita nyeri sendi. Stoilova (2007) mengatakan beberapa komponen jahe, seperti gingerol, shogaol dan zingeron memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti inflamasi, analgesic, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik.⁷

Selain terapi modalitas dengan kompres jahe terapi modalitas berikutnya adalah senam rematik. Menurut *Arthritis Care and Research* senam dapat menstimulasi meningkatnya pelepasan hormon endorfin. Para peneliti menemukan bahwa olahraga tiga kali seminggu secara signifikan memperbaiki kesehatan pasien-pasien arthritis termasuk RA.⁸ Manfaat dari senam rematik yaitu dapat mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik, tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik.⁹ Jurnal publikasi *American College Of Rheumatologi (ACR)* mengatakan terapi yang lebih direkomendasikan untuk Rheumatoid Arthritis lutut, panggul dan tangan adalah terapi non farmakologis yang bersifat terapi modalitas seperti aerobik, latihan ketahanan, dan intervensi psikososial.¹⁰

Bisa disimpulkan bahwa bahwa penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya hanya menggunakan atau menampilkan satu terapi modalitas saja untuk mengurangi intensitas nyeri pada Rheumatoid Arthritis. Pada penelitian ini peneliti menggunakan kombinasi 2 (dua) intervensi atau kombinasi terapi modalitas. Selain menjadi efektif dan tidak banyak mengeluarkan biaya, efek samping rendah dan lebih cepat penyembuhannya dan memberikan hasil yang sangat signifikan dibandingkan dengan terapi farmakologi. Berdasarkan paparan peneliti dari pendahuluan ini maka peneliti bermaksud melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui Efektifitas Kombinasi Kompres Jahe dan Senam Rematik dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis.

Metode

Penelitian ini menggunakan menggunakan *quasy experiment* dengan *pre-post group control design* dengan jumlah responden sebanyak 30 responden pada salah satu Puskesmas di Kota Depok. Penelitian ini berlangsung selama 1 bulan dimulai pada tanggal 20 februari sampai dengan 10 maret 2023. Variable dalam penelitian ini adalah data karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, terapi kompres jahe dan senam rematik sebagai variabel Independen dan nyeri pada rheumatoid arthritis sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita rheumatoid arthritis. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien Rheumathoid Arthritis. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi yaitu pasien yang menderita rheumatoid arthritis, kesadaran composmentis, pasien tidak mengalami amputasi dan pasien tidak mendapatkan terapi rheumatoid arthritis dan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah pasien dengan komplikasi/perburukan kondisi, pasien ang mendapatkan terapi RA dan pasien RA dengan komorbid. Nomor sampel dalam penelitian dengan menggunakan metode eksperimen. Berdasarkan alur penelitian yang dilakukan oleh peneliti, penelitian membagi dua tahap, yang pertama adalah proses skrining nyeri menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Setelah itu tahap kedua adalah pelaksanaan intervensi dan pengambilan data. Kemudian peneliti melakukan observasi dan mencatat hasil pelaksanaan intervensi sesuai dengan instrumen yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala nyeri NRS. Penilaian nyeri dilakukan dengan melakukan observasi skala nyeri. Nyeri ringan dengan skala 1-3, nyeri sedang 4-6 dan nyeri berat 7-10.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dan multivariat. Aplikasi analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah aplikasi JAMOV 2.3.18, aplikasi *open source* yang dapat diunduh secara gratis melalui web resmi. Analisis univariat menggunakan analisis deskriptif, analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan yang sebelumnya dilakukan uji normalitas. Penelitian ini telah lulus uji protokol etik penelitian yang dilakukan oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Indonesia Maju dengan nomor: No.5655/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VIII/2023. Semua protokol hingga SOP (standar prosedur operasional) telah ditinjau dan direvisi sesuai dengan masukan dari KEPK setempat. Pelaksanaan penelitian bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Peneliti menggunakan *informed consent* sebagai bukti keikutsertaan responden dalam proses penelitian.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Pada Pasien Rheumatoid Arthritis (n=30)

Variable	Category	Mean (SD)/n(%) kelompok 1	Mean (SD)/n(%) kelompok 2	Mean (SD)/n(%) kelompok 3
Jenis Kelamin, n(%)	Laki-laki	4(40%)	3 (30%)	3 (30%)
	Perempuan	6(60%)	7 (70%)	7(70%)
Pendidikan, n(%)	SD	2(20%)	5(50%)	3(30%)
	SMP	4(40%)	2(20%)	2(20%)
	SMA	3(30%)	2(20%)	2(20%)
	DIPLOMA	0(0)	0(0)	2(20%)
	S1	1(10%)	1(10%)	1(20%)
Pekerjaan n(%)	Tidak bekerja	3(30%)	4(40%)	6(60%)

Bekerja	7(70%)	6(60%)	4(40%)
Usia, Mean(SD)	Usia	57(8,08)	58(8,54)
		59(7,34)	

Pada table 1 kelompok A yang diberikan Intervensi kompres pada pasien Rheumatoid Athrithis dengan jumlah responden 10 orang menunjukkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 6 orang (60,0%), dengan rata-rata usia 57 tahun, dan tingkat pendidikan SMP sebanyak 4 orang (40,0%), dengan status bekerja sebanyak 7 orang (70,0%). Sedangkan responden terendah pada intervensi kompres berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang (40,0%), dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 1 orang (10,0%), dan status tidak bekerja sebanyak 3 orang (30%).

Pada kelompok B yang diberikan Intervensi senam pada pasien Rheumatoid Athrithis dengan jumlah responden 10 orang menunjukkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (70,0%), dengan rata-rata usia 58 tahun, dan tingkat pendidikan SD sebanyak 5 orang (50,0%), dengan status bekerja sebanyak 6 orang (60,0%). Sedangkan responden terendah pada intervensi kompres berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (30,0%), dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 1 orang (10,0%).

Kemudian pada kelompok C yang diberikan Intervensi kompres dan senam pada pasien Rheumatoid Athrithis dengan jumlah responden 10 orang menunjukkan bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (70,0%), dengan rata-rata usia 59 tahun, dan tingkat pendidikan SD sebanyak 3 orang (30,0%), dengan status bekerja sebanyak 6 orang (60,0%). Sedangkan responden terendah pada intervensi kompres berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (30,0%), dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 1 orang (10,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa antara ketiga kelompok mempunyai perbedaan karakteristik responden.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Uji Pengaruh rata-rata penurunan nyeri terhadap intervensi kompres, senam rematik dan kombinasi kompres dan senam rematik (N=30)

Kelompok	Pengukuran	Statistika Deskriptif	Paired test		
		Mean (SD)	md	Effect size	P-value
Kompres	Pre-test	4,7 (0,823)	1,50	-1,00	0,005
	Post-test	3,1 (1,101)			
Senam	Pre-test	3,6(1,07)	1,00	-1,00	0,003
	Post-test	2,5(1,08)			
Kombinasi	Pre-test	3,5(0,972)	1,90	-2,57	0,005
	Post-test	1,6(1,265)			

*P<0,05 nilai signifikan

Tabel 2 Uji pengaruh rata-rata penurunan nyeri pada kompres jahe dengan *pre-test* skala nyeri 4,7, *post-test* skala nyeri 3,1 yang menunjukkan nyeri rata-rata sebesar 1,5 dan *size effect* -1,00 serta nilai *P-value* sebesar 0,005<0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pada kelompok kompres jahe. Kemudian pengaruh rata-rata penurunan nyeri pada senam rematik dengan *pre-test* skala nyeri 3,6, *post-test* skala nyeri 2,5 yang menunjukkan nyeri rata-rata sebesar 1,00 dan *size effect* -1,00 serta nilai *P-value* sebesar 0,003<0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pada kelompok senam rematik. Dan yang terakhir pengaruh rata-rata penurunan nyeri pada kombinasi dengan *pre-test* skala nyeri 3,5, *post-test* skala nyeri 1,6 yang menunjukkan nyeri rata-rata sebesar 1,90 dan *size effect* -2,57 serta nilai *P-value* sebesar 0,005<0,05 yang

menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pada kelompok kombinasi.

Pembahasan

Gambaran karakteristik usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan responden

Pada penelitian ini dari ketiga kelompok yang menderita rheumatoid arthritis dengan rentang usia 56-65 tahun dari 30 responden. Menurut (Purwoastuti, 2009) hal ini dipengaruhi karena semakin bertambahnya usia semakin rentan terhadap penyakit, salah satunya peradangan pada persendian yang mengakibatkan rematik.¹¹ Menurut teori yang di kemuka kan Junaidi (2006) bahwa penyebab rematik salah satunya adalah usia yang lebih dari 50 tahun.¹² Dimana pada pelindung persendian mulai menipis dan cairan tulang mulai mengental, sehingga tubuh menjadi sakit saat digerakkan dan meningkatkan resiko rheumatoid arthritis.¹³ Hasil penelitian ini sejalan dengan Bawarodi F, Rottie J, Malara R (2017), usia 55-70 lebih rentan terhadap kekambuhan penyakit rematik.¹⁴

Berikutnya untuk karakteristik jenis kelamin dari hasil penelitian ini mayoritas perempuan. Menurut Mawarni T, Despiyadi (2018) hormon-hormon pada wanita juga turut memainkan hal penting dalam hal jenis kelamin sebagai salah satu faktor rematik.¹⁵ Adapun menurut teori Potter (2013) mengatakan bahwa faktor jenis kelamin umumnya tidak mempunyai perbedaan yang signifikan dalam hal memberikan respon nyeri. Akan tetapi ada kepercayaan bahwa wanita mempunyai toleransi yang kurang dibanding laki-laki. Hal ini belum diketahui penyebab pastinya, rheumatoid arthritis lebih sering menyerang perempuan dibanding laki-laki.¹⁶ Penelitian ini sejalan dengan penelitian Primadi F (2018) hasil responden tertinggi adalah perempuan.¹⁷

Pada penelitian ini karakteristik pendidikan yang terbanyak adalah SD dan SMP. Responden dengan pendidikan rendah mempunyai resiko rematik dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mempunyai pendidikan lebih tinggi. Responden dengan tingkat pendidikan menengah juga mempunyai risiko rematik lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mempunyai pendidikan tinggi. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik tentu akan mempunyai pengetahuan yang lebih baik dan dapat menyerap semua informasi untuk perbaikan kualitas hidupnya.¹⁸ Status pendidikan mempengaruhi kesempatan memperoleh informasi mengenai penatalaksanaan penyakit.¹⁶

Karakteristik berikutnya dalam penelitian ini adalah status pekerjaan, dimana dari jumlah responden terbanyak adalah bekerja. Aktivitas fisik yang aktif dapat menyebabkan meningkatnya intensitas nyeri sendi yang dirasakan karena aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang berlebihan dapat memberikan beban yang berlebihan pada sendi dan meningkatkan resiko cedera. Dari uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa jenis pekerjaan dapat memicu timbulnya penyakit melalui ada tidaknya aktivitas fisik dalam pekerjaan, sehingga dapat dikatakan pekerjaan seseorang mempengaruhi aktivitas fisiknya.¹⁹

Pengaruh Kompres Jahe terhadap Nyeri

Kompres jahe dapat menurunkan nyeri pada rheumatoid arthritis.²⁰ Sebab pada jahe mempunyai rasa pedas dan hangat. Jahe mengandung senyawa gingerol yang berkhasiat sebagai anti-inflamasi. Jahe digunakan sebagai obat di India sejak zaman Weda dan disebut sebagai Maha aushidhi, yang berarti obat yang sangat manjur. Galen dan Pomose, ahli pengobatan Yunani, menggunakan jahe sebagai obat untuk memperbaiki kelumpuhan fisik dan menyembuhkan encok berabad-abad yang lalu.²¹

Pada penelitian yang dilakukan ini, penelitian dimulai dari mengukur skala nyeri responden dengan menggunakan skala nyeri NRS yang diawali dengan menjelaskan terlebih dahulu skala nyeri tersebut kepada responden. Responden diminta memilih skala nyeri yang dirasakan sambil dibantu peneliti dalam menginterpretasikannya. Responden yang dijadikan sample sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada hasil penelitian dari intervensi ini pada 10 responden *pre-test* rata-rata sebesar 4,7 dengan standar deviasi 0,823 dan pada *posttest* 3,1 dengan standar deviasi 1,101 dengan effect size 1,00. Ada pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri yang dirasakan responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Henny Syapitri (2018) dengan judul “Kompres jahe berkhasiat dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita rheumathoid arthritis di wilayah Sumatra Utara”.⁶ Sejalan juga dengan penelitian Istianah I, Hapipah H, Oktaviana E (2020) tentang pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap nyeri sub akut dan kronis pada lanjut usia dengan osteoarthritis lutut di puskesmas Arjuna kecamatan Klojen Malang Jawa Timur menunjukkan bahwa tingkat signifikansi 0,05 dimana secara keseluruhan ada hubungan yang bermakna antara tingkat intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian kompres hangat rebusan jahe dengan *p-value* 0.000.²²

Penelitian lain yang sejalan adalah Wahyuni N (2016) tentang pengaruh kompres jahe terhadap intensitas nyeri rheumathoid arthritis usia diatas 40 tahun di wilayah kerja Puskesmas Balam Medan Sunggal. Berdasarkan hasil analisa *Wilcoxon sign rank test*, diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum kompres jahe (*Pre-test*) sebesar 4.73 dengan standar deviasi 1.311 dan rata-rata intensitas nyeri setelah kompres jahe (*Post-test*) sebesar 2.13 dengan standar deviasi 1.008. Nilai *p-value* sebesar 0,000 dimana kurang dari ($< 0,1$).²³

Dari penjelasan yang telah diuraikan, peneliti berasumsi bahwa kompres jahe memiliki pengaruh dalam mengurangi skala nyeri rheumathoid arthritis. Dari 10 responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah perlakuan kompres jahe selama 15 menit dilakukan 7 hari berturut-turut, namun penurunan intensitas nyeri yang dialami oleh responden berbeda-beda. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko antara lain psiko-kultural dan sifat nyeri yang merupakan persepsi dan perbedaan individu dan perasaan subjektif dari setiap perasaan nyeri antara dua orang yang berbeda pula

Pengaruh Senam Rematik

Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal, dan bersifat individual, dikatakan bersifat individual karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan dengan lainnya.²⁴ Menurut Kuntaraf (2010) senam rematik memiliki dampak psikologis langsung yakni membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan senang karena saat senam kelenjar pituari menambah produksi beta endorpin. Senam juga mempelancar penyaluran saraf di dalam otak yaitu meningkatkan neurotransmitter parasimpatis (norepinephrine, dopamine, dan serotonin). Teknik senam rematik juga menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan produksi beta endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri pada penderita rematik. Teknik senam rematik juga menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan produksi beta endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri pada penderita rematik.²⁴

Pada penelitian ini *pre-test* senam intervensi rata-rata sebesar 3,6 dengan standar

deviasi 1,07 dan *post-test* sebesar 2,5 dengan standar deviasi 1,08 dengan *size effect* 1,00 dengan *P-value* 0,003 < 0,05. Maka ada pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri. Penelitian ini sejalan dengan Susilowati T (2017) yang melaporkan bahwa senam rematik yang telah diberikannya mampu meningkatkan kemandirian lansia yang salah satunya adalah berpindah tempat atau mobilisasi.²⁵ Berdasarkan penelitian Rohmah AIN, Purwaningsih, Bariyah K (2012) ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri pada sebelum dan sesudah senam dimana nilai $p = 0.003$ yang berarti nilai p lebih kecil dari nilai $\text{sign } \alpha$ yang berarti nilai p diterima. Bahwa ada pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri.²⁶ Pada penelitian Afifka Dyah Ayu D BEW (2012) menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon diperoleh nilai *p-value* 0,001 yang berarti $\text{sig} < \alpha$ (0,05). Nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ artinya hipotesa diterima. Kesimpulan dari penelitian pemberian terapi senam lansia ini efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial “Margo Mukti” Kabupaten Rembang.²⁷

Dari uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kerja sama yang baik antara terapis dan klien memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan proses senam rematik dalam menghasilkan hormon endorphine yang berfungsi dalam menurunkan skala nyeri pada penderita rematik. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata *pre-test* sebesar 3,60 dengan standar deviasi 1,07 dan rata-rata *post-test* sebesar 2,50 dengan standar deviasi 1,08 dengan *size effect* keduanya 1,00. Pemberian terapi senam rematik ini dapat digunakan oleh siapapun tanpa mengeluarkan biaya, dengan begitu senam rematik bisa meningkatkan kualitas mutu pelayanan kesehatan.

Pengaruh Kombinasi Kompres Jahe dan Senam Rematik terhadap Nyeri

Dari kompres jahe dan senam rematik sudah terlihat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri. Dengan menggabungkan/kombinasi kedua intervensi tersebut maka dari hasil penelitian pada pretest rata-rata sebesar 3.5 dengan standar deviasi 0,972 dan posttest rata-rata sebesar 1.6 dengan standar deviasi 1,265 dengan *size effect* keduanya 1,00. Dimana $p = 0,005 < 0,05$ berarti H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skala nyeri pada sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi kompres jahe dan senam rematik terhadap penurunan skala nyeri Rheumatoid Arthritis.

Penelitian ini sejalan dengan Rian Yuliyana (2021) yang berjudul “Kompres Hangat dan Kompres Jahe terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Rematik”. Penelitian ini juga sejalan dengan Istianah I, Hapipah H, Oktaviana E (2020) dengan judul “Kombinasi Senam Rematik dengan Open Kinetik Chain Exercise menggunakan Music Keroncong untuk Menurunkan Nyeri Rheumatoid Arthritis di Desa Mekar Sari, Narmada Lombok Barat”.²²

Kesimpulan

Kombinasi kompres jahe dan senam rematik sangat signifikan dalam mengurangi nyeri pada penderita rheumatoid arthritis. Penelitian ini dapat dijadikan referensi khususnya keperawatan komplementer dan menjadi *evidence base* intervensi keperawatan yang dapat dilakukan pada pasien. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengambil sampel yang lebih besar dengan desain penelitian yang menggunakan sistem pengacakan untuk meminimalkan bias yang dihasilkan dari penelitian yang dilakukan.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini bersifat independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi manapun.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada supervisor yang telah membimbing dalam penelitian selama penelitian dan responden yang telah ikut serta dalam penelitian ini.

Pendanaan

Pendanaan dibiayai oleh peneliti.

References

1. Singh JA, Saag KG, Bridges SL, Akl EA, Bannuru RR, Sullivan MC, et al. 2015 American College of Rheumatology Guideline for the Treatment of Rheumatoid Arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2016;68(1):1–25.
2. Smolen JS, Aletaha D, Barton A, Burmester GR, Emery P, Firestein GS, et al. Rheumatoid arthritis. *Nat Rev Dis Prim*. 2018;4:1–23.
3. Wiarto G. *Nyeri Tulang dan Sendi*. 1st ed. Yogyakarta: Gosyen Publishing.; 2017.
4. Yuhbaba ZN, Megawati. The Effect Of Guided Imagination Distraction Techniques Through Green Color Reflection In Overcome Pain In Elderly With Rhematic Disease In Pslu Kasian District. *J Kesehat dr Soebandi*. 2017 Oct;5(2 SE-).
5. Mashhadi NS, Ghiasvand R, Askari G, Hariri M, Darvishi L, Mofid MR. Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: review of current evidence. *Int J Prev Med*. 2013 Apr;4(Suppl 1):S36–42.
6. Henny Syapitri. Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumathoid Arthritis. *J Mutiara Ners*. 2018;2000:57–64.
7. Hernani and Winarni. *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan*. Bogor: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian; 2013.
8. Cohen SP, Vase L, Hooten WM. Chronic pain: an update on burden, best practices, and new advances. *Lancet (London, England)*. 2021 May;397(10289):2082–97.
9. Sitinjak VM, Hastuti MF, Nurfiati A. Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2016;4(2).
10. Hochberg MC, Altman RD, April KT, Benkhalti M, Guyatt G, McGowan J, et al. American College of Rheumatology 2012 recommendations for the use of nonpharmacologic and pharmacologic therapies in osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *Arthritis Care Res*. 2012;64(4):465–74.
11. Purwoastuti E. *Waspada! Gangguan Rematik Arthritis*. Yogyakarta. PT Gramedia; 2009.
12. Junaidi I. *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok; 2006.
13. Elsi M. Gambaran faktor dominan pencetus arthritis rheumatoid. *Menara Ilmu*. 2018;12(8):98–106.
14. Bawarodi F, Rottie J, Malara R. Faktor-faktor ang berhubungan dengan kekambuhan penyakit rematik di wilyh Puskesmas Beo Kabupaten Talaud. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*. 2017;5 no 1.
15. Mawarni T, Despiyadi. Pengaruh Pemberian Stimulus Kutaneus Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Rematik pada Lansia Di Panti Sosial Tahun 2018. *Caring Nurs J*. 2018;2(2):60–6.
16. Potter P.A PA. *Clinical Nursing Skills and Techniques*. 8th ed. BELANDA: Missouri : Elsevier; 2013.
17. Primadi F. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Yang Menderita Rematik di Desa Sendang, Donorojo, Pacitan. *Nurs Manage*. 2018;1–20.
18. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
19. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta; 2018.
20. Santoso A. *Reumatologi Klinik*. 1st ed. Malang: UB Press; 2019.
21. Ratnawati, Husain F, Farman B. Kompres Hangat Dan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Rematik. *J Nurs Care*. 2020;6(September):66–80.
22. Istianah I, Hapipah H, Oktaviana E. Kombinasi Senam Yoga Dengan Open Kinetik Chain Exercise Menggunakan Music Keroncong Untuk Menurunkan Nyeri Rhematoid Arthritis di Desa Mekar Sari, Narmada Lombok Barat. *J Community Engagem Heal*. 2020;3(1):67–73.
23. Wahyuni N. Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumathoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Balam Medan Sunggal. *J Keperawatan Flora*. 2016;9(1):111–25.
24. Kuntaraf, Kathleen Liwijaya JK. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Eddy E.Saerang, editor. Bandung: Advent Indonesia; 2010.
25. Susilowati T. Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living Di

- Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. Gaster. 2017;15(1):28.
26. Rohmah AIN, Purwaningsih, Bariyah K. Quality of Life Elderly. 2012;120–32.
27. Afifka Dyah Ayu D BEW. Pemberian Intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut. 2012;1:60–5.