

PEMBERDAYAAN KADER LANSIA DALAM UPAYA PENATALAKSANAAN NYERI SENDI PADA LANSIA

Achmad Syukkur¹⁾, Berliany Venny Sipollo¹⁾

¹⁾STIKes Panti Waluya Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author: Achmad Syukkur
E-mail : syukkur.achmad@gmail.com

Diterima 12 Januari 2023, Direvisi 05 Februari 2023, Disetujui 06 Februari 2023

ABSTRAK

Nyeri sendi menjadi urutan pertama keluhan yang dirasakan oleh lansia saat kunjungan Posyandu Lansia dan menjadi salah satu faktor utama lansia mencari pengobatan. Terapi pengobatan farmakologi lebih banyak digunakan dalam penatalaksanaan nyeri, terapi ini harus hati-hati diberikan terutama pada lansia, mengingat efek samping yang merugikan dan menjadi risiko lebih besar akibat penurunan fungsi organ atau proses degeneratif. Tujuan kegiatan ini untuk pemberdayaan kader lansia dengan penguatan pengetahuan terkait nyeri sendi pada lansia, pelatihan penatalaksanaan nyeri sendi non farmakologi sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri sendi, meliputi edukasi kesehatan nyeri sendi dan penatalaksanaannya, dan melakukan terapi non farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri sendi yaitu : pemasangan plester kinesio dan kompres jahe merah. Evaluasi dilakukan dengan melakukan pre test dan post test pengetahuan kader tentang nyeri sendi dan penatalaksanaannya kompres jahe merah dan kinesiotalaping. Kegiatan diikuti seluruh kader yaitu sejumlah 10 orang. Hasil evaluasi pengetahuan meningkat 96% dari nilai rata-rata 50 (kategori sedang) menjadi nilai rata-rata 98 (kategori baik), penatalaksanaan nyeri sendi non farmakologi untuk kompres jahe merah meningkat 139% dari nilai rata-rata 38 (kategori kurang) menjadi nilai rata-rata 91 (kategori baik) dan pemasangan plester kinesio meningkat 250% dari nilai rata-rata 22 (kategori kurang) menjadi nilai rata-rata 77 (kategori baik). Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang nyeri sendi pada lansia, serta kader dapat menerapkan terapi non farmakologi yang aman dan efek samping yang minimal bagi lansia.

Kata kunci: lanjut usia; kader lansia; nyeri sendi; kinesiotalaping; kompres jahe merah.

ABSTRACT

Older adults is someone who has reached the age of 60 years and over. Joint pain is often one of the main factors in the elderly seeking treatment. Pharmacological drug therapy is more widely used in the management of pain, this therapy must be given with caution, especially in the elderly, considering the adverse side effects and the greater risk due to decreased organ function or degenerative processes. The purpose of this activity is to empower elderly cadres by strengthening knowledge related to joint pain in the elderly, training in non-pharmacological joint pain management as an alternative for joint pain management, including joint pain health education and its management, and conducting non-pharmacological therapy in the management of joint pain, namely: installation kinesio plaster and red ginger compress. The evaluation was carried out by conducting a pre-test and post-test on the cadre's knowledge of joint pain and its management of red ginger compresses and kinesiotalaping. The activity was attended by all cadres, namely a total of 10 people. The results of the evaluation of knowledge increased from an average score of 50 (moderate category) to an average score of 98 (good category), non-pharmacological management of joint pain for red ginger compresses from an average score of 38 (poor category) to an average score of 91 (good category) and installation of kinesio tape from an average value of 22 (poor category) to an average value of 77 (good category). This activity is expected to increase cadres' knowledge about joint pain in the elderly, and cadres can apply non-pharmacological therapies that are safe and have minimal side effects for the elderly.

Keywords: older adults; elderly cadres; joint pain; kinesiotalaping; red ginger compress.

PENDAHULUAN

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Undang-Undang Republik

Indonesia, 1998). Jumlah lansia di dunia ada 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih tahun 2019. Jumlah orang lanjut usia diproyeksikan berlipat ganda menjadi 1,5

miliar pada tahun 2050. Secara global, pangsa populasi berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen pada tahun 1990 menjadi 9 persen pada tahun 2019. Proporsi tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050, sehingga satu dari enam orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih. (United Nations, 2020). Populasi lansia di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari seluruh total penduduk di Indonesia (Riskesdas, 2018).

Meningkatnya jumlah lansia meningkat pula masalah yang akan dihadapi lansia, mengingat hidup lansia lebih beresiko. Aspek penting yang akan berdampak adalah kualitas hidup lansia, diantaranya pendidikan dan kesehatan. Presentase lansia yang mengalami sakit, besarnya hampir mencapai seperempat lansia di Indonesia (24,35%), penyakit-penyakit yang diderita lansia merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan ketidakmampuan atau disabilitas sehingga lansia tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Badan Pusat Statistik, 2020). Salah satu faktor penyebab disabilitas lansia dan penurunan kualitas hidup lansia diakibatkan oleh nyeri yang dialami lansia, penatalaksanaan nyeri yang tidak adekuat menyebabkan keterbatasan gerak pada lansia dan berpengaruh terhadap kemampuan fungsional lansia (Mickey & Patricia, 2007; Setiati et al., 2017).

Nyeri sering menjadi menjadi salah satu faktor utama pasien lansia mencari pengobatan. Nyeri *Low Back Pain* (LBP) yang dirasakan lansia menjadi salah satu prevalensi terbanyak, selain nyeri pada bagian ekstremitas dan nyeri akibat kerusakan pada kulit akibat penurunan vaskularisasi dan penyembuhan luka yang cukup lambat (Mickey & Patricia, 2007; Setiati et al., 2017). Terdapat terapi farmakologi dan non farmakologi dalam menurunkan nyeri pada lansia. Terapi secara farmakologi lebih banyak digunakan dalam penatalaksanaan nyeri, akan tetapi teknik non farmakologi merupakan pengobatan yang efektif untuk nyeri dan efek samping minimal bagi lansia (Maryam et al., 2012; Mickey & Patricia, 2007). Terapi farmakologi pada pasien nyeri dapat diberikan anti nyeri *Non Steroid Anti Inflammation Drugs* (NSAID), obat ini diberikan harus dengan hati-hati terutama pada lansia, mengingat efek samping yang merugikan dari NSAID dan menjadi risiko lebih besar pada lansia akibat penurunan fungsi organ atau proses degeneratif (Setiati et al., 2017).

Sedangkan salah satu teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada lansia dapat menggunakan plester kinesio atau *kinesiotaping* (Molle, 2018) dan kompres jahe merah (Lentera, 2002; Masuda et al., 1995; Rusnoto et al., 2015; Surh et al., 1998). Fenomena yang ditemukan di lokasi mitra, nyeri sendi menjadi urutan pertama keluhan yang dirasakan oleh lansia saat kunjungan Posyandu Lansia. 60% Lansia mengeluh nyeri pada lutut, 20% pada punggung dan 20% pada lengan. Selama ini penanganan nyeri pada lansia hampir seluruhnya menggunakan obat atau farmakologi, tidak pernah menggunakan non farmakologi dalam penanganan nyeri tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, prevalensi keluhan nyeri sendi pada lansia menjadi urutan pertama saat kunjungan Posyandu Lansia, dan menjadikan pengobatan farmakologi menjadi pilihan utama pada lansia dan belum optimal upaya penatalaksanaan nyeri sendi dengan menggunakan terapi non farmakologi yang oleh kader lansia. Program kemitraan masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk penguatan pengetahuan Kader Lansia terkait nyeri sendi pada lansia serta melatih kader dalam penatalaksanaan nyeri sendi non farmakologi : kinesiotaping dan kompres jahe merah, agar nantinya dapat menjadi salah satu terapi alternatif yang dapat dilakukan oleh kader untuk mengurangi nyeri sendi yang dirasakan oleh lansia.

METODE

Program Kemitraan kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan pada kader kesehatan lansia di Dusun Pandansari Krajan, Desa Pandansari, Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang dengan menggunakan pendekatan penyuluhan dan pelatihan pemberian terapi non farmakologi kompres jahe merah dan pemasangan plester kinesio untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. Kegiatan ini dihadiri oleh semua kader lansia yaitu sebanyak 10 orang kader. Kegiatan PkM ini dilakukan sebanyak 3x pertemuan secara luring dan dibentuk grup WA untuk memudahkan koordinasi kegiatan.

Adapun tahapan pelaksanaan dari kegiatan PkM terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pendekatan kepada tokoh masyarakat dan kader kesehatan dengan melakukan diskusi terkait masalah-masalah kesehatan pada lansia di Dusun Pandansari Krajan dan

peran kader pada lansia yang mengalami gangguan atau masalah kesehatan, diskusi tersebut merupakan tindak lanjut dari rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya. Koordinasi selanjutnya terkait skala prioritas masalah kesehatan dilakukan dengan Kader Lansia Pandansari dengan menekankan pada masalah kesehatan penyakit lansia dengan urutan kasus nomor 2 yang dialami oleh lansia Desa Pandansari yaitu nyeri sendi. Persiapan pelaksanaan kegiatan dilakukan bersama kader kesehatan, perawat desa dan pemerintah Desa. Selanjutnya dilakukan pengurusan surat ijin pelaksanaan kegiatan dari pihak institusi, pihak Desa dan Bakesbangpol Kabupaten Malang.

2. Tahap Pelaksanaan

- a) Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang nyeri sendi dan penatalaksanaannya
- b) Terapi non farmakologi : pemasangan plester kinesio
- c) Terapi non farmakologi : Praktik pemberian kompres jahe merah

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi menjadi dasar dalam menentukan apakah tujuan kegiatan tercapai atau tidak. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk pengetahuan serta pemantauan pelaksanaan SOP kompres jahe merah dan pemasangan plester kinesio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian yang dilakukan pada kader kesehatan dan perawat desa didapatkan prevalensi keluhan nyeri sendi pada lansia menjadi urutan pertama saat kunjungan Posyandu Lansia, dan menjadikan pengobatan farmakologi menjadi pilihan utama pada lansia. Hal tersebut dikarenakan penatalaksanaan nyeri sendi dan peran kader lansia belum optimal.

Pelaksanaan pertemuan ke-1 dilakukan pada tanggal 8 Desember 2022. Pertemuan pertama dihadiri 10 orang kader kesehatan lansia. Kegiatan ke-1 dilakukan di Balai Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang dimulai pukul 14.00 s.d 16.30 WIB. Pertemuan ke-1 diawali dengan pre test pengetahuan kader terkait nyeri sendi dan penatalaksanaannya, dan mempraktikkan cara menggunakan kompres jahe merah dan plester kinesio untuk mengurangi nyeri sendi. Hasil pre test untuk pengetahuan kader didapatkan nilai rata-rata 50 (kategori sedang) dan penatalaksanaan nyeri sendi non farmakologi untuk kompres jahe merah 38 (kategori kurang) dan pemasangan

plester kinesio 22 (kategori kurang).

Setelah dilakukan pre test selanjutnya diberikan materi Nyeri Sendi dan Penatalaksanaannya meliputi: pengertian, penyebab, faktor risiko, penatalaksanaan nyeri sendi, nyeri sendi yang harus dibawa ke pelayanan kesehatan, penatalaksanaan nyeri sendi non farmakologi : kompres jahe merah dan plester kinesio.

Pertemuan ke-1 dihadiri oleh seluruh kader kesehatan lansia (10 orang), kader sangat kooperatif dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai, kader juga langsung konfirmasi dengan mengajukan pertanyaan jika ada hal yang tidak diketahui atau tidak dimengerti.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan PkM Pertemuan ke-1

Penekanan penatalaksanaan nyeri sendi pada penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada pasien nyeri dapat diberikan anti nyeri Non Steroid Anti Inflammation Drugs (NSAID), obat ini diberikan harus dengan hati-hati terutama pada lansia, mengingat efek samping yang merugikan dari NSAID dan menjadi risiko lebih besar pada lansia akibat penurunan fungsi organ atau proses degeneratif (Setiati et al., 2017).

Peran kader lansia dalam penatalaksanaan regimen pengobatan sangat berdampak positif terhadap kepatuhan lansia. Beberapa hasil penelitian menunjukkan hasil yang positif, seperti penelitian yang dilakukan (Haidari et al., 2017) didapatkan hasil perbedaan yang signifikan dalam skor kepatuhan terhadap rejimen pengobatan antara kedua kelompok mengenai tiga aspek rejimen pengobatan, diet, dan program aktivitas. Peningkatan skor setelah dan 1 bulan program dukungan sebaya ($p < 0,001$) dibandingkan sebelum intervensi.

Pertemuan ke-2 dilakukan di Balai Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang, dengan materi praktikum penatalaksanaan nyeri sendi menggunakan Plester Kinesio yang dimulai pada pukul 08.00 s.d 13.00. Pada pertemuan ini jugadihadiri seluruh Kader Kesehatan Lansia (10 orang).

Plester kinesio juga merupakan salah

satu alternatif terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri termasuk nyeri sendi. Kelebihan penggunaan terapi ini, plester dapat dipasang sampai dengan 3 hari dan selama 3 hari itu pula manfaat plester dapat dirasakan, selain itu plester ini juga dibandrol dengan harga terjangkau. Pada praktikum pemasangan plester kinesi juga disediakan SOP seperti halnya pada kompres jahe merah, dimulai dengan persiapan alat dan bahan, persiapan pasien dan pelaksanaan pemasangan plester kinesi. Pada praktikum ini kader kesehatan diajarkan mulai dari pemotongan plester yang benar, perbandingan ukuran potongan plester dan cara penempelan yang benar, akan tetapi diberikan praktikum yang sederhana yang dapat kader kesehatan lakukan, khususnya pada lansia.

Kader Kesehatan Lansia sangat antusias dan kooperatif, karena baru mengetahui mengenai plester kinesi ini, kader pun juga mengajukan pertanyaan dan mempraktikkan secara langsung kepada kader lainnya.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan PkM Pertemuan ke-2



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan PkM Pertemuan ke-2

Pertemuan ke-3 diberikan topik Praktik Kompres Jahe Merah, pertemuan ke-3 ini juga dihadiri seluruh kader kesehatan lansia, tempat pelaksanaan dilakukan di Balai Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang, dimulai pukul 14.00 s.d 16.30 WIB. Kompres Jahe Merah dipilih dikarenakan jahe merah merupakan jenis tanaman rimpang yang banyak dijumpai dan sangat mudah di budidayakan, serta memiliki kaya manfaat dan kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi daripada jenis jahe lainnya.

Jahe merah juga memiliki banyak manfaat salah satunya untuk mengurangi nyeri sendi seperti penelitian yang dilakukan oleh (Syukur et al., (2020) kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi, kekakuan sendi dan meningkatkan kemampuan fungsional lansia dengan osteoarthritis (OA).



Gambar 4. Dokumentasi Pelaksanaan PkM Pertemuan ke-3



Gambar 5. Dokumentasi Pelaksanaan PkM Pertemuan ke-3

Pelaksanaan praktikum dilakukan dengan panduan SOP Kompres Jahe Merah yang sudah disiapkan, diawali dengan persiapan alat dan bahan, persiapan pasien dan pelaksanaan. Praktikum pemasangan kompres jahe merah dilakukan langsung oleh kader dengan membentuk pasangan masing-masing kader, sehingga kader dapat langsung merasakan manfaat/khasiat dari kompres jahe merah serta langsung di evaluasi jika dalam melakukan praktik kurang tepat.

Pada Pertemuan ke-3 ini kader sangat kooperatif dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai karena kompres menggunakan jahe merah ini merupakan pengetahuan baru bagi para kader, selama ini Jahe Merah hanya diminum dan digunakan untuk tambahan bumbu pada masakan. Kader juga langsung konfirmasi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan jika ada hal yang tidak diketahui atau tidak dimengerti.

Terapi kompres jahe merupakan terapi kompres dengan berbahan herbal yang digunakan untuk mengurangi nyeri. Jahe merah memiliki kandungan minyak yang memiliki beberapa senyawa, termasuk *gingerol*, *shogaol* dan *zingeron* memberikan efek farmakologi dan fisiologis seperti efek antioksidan, anti inflammasi, analgesik, antikarsinogenik dan kardiotonik (Lentera,

2002; Masuda et al., 1995; Rusnoto et al., 2015; Surh et al., 1998). Hasil penelitian Rahayu et al., (2017) menunjukkan bahwa kedua kelompok menunjukkan ada penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi kompres jahe merah dan kompres hangat. Pemberian kompres jahe merah dapat menempati deklinasi skala nyeri dari rata-rata 6,5 hingga 2,5, hal tersebut menunjukkan bahwa ada yang signifikan secara statistik berbeda dalam mengurangi skala nyeri sendi yang efektif pada orang tua.

Pada pertemuan ke-3 diakhiri dengan post test, hasil post test didapatkan peningkatan nilai pengetahuan 96%, nilai praktikum pemasangan kompres jahe merah 139% dan pemasangan plester kinesiologi 250%. Hasil post test untuk pengetahuan kader didapatkan nilai rata-rata 92 (kategori baik) dan penataksanaan nyeri sendi non farmakologi untuk kompres jahe merah 91 (kategori baik) dan pemasangan plester kinesiologi 77 (kategori baik).

SIMPULAN DAN SARAN

Program kemitraan masyarakat (PKM) "Pemberdayaan Kader Lansia dalam Upaya Penatalaksanaan Nyeri Sendi" bertujuan untuk penguatan pengetahuan Kader Lansia terkait nyeri sendi pada lansia serta melatih kader dalam penatalaksanaan nyeri sendi non farmakologi : kinesiologi dan kompres jahe merah, agar nantinya dapat menjadi salah satu terapi alternatif yang dapat dilakukan oleh kader untuk mengurangi nyeri sendi yang dirasakan oleh lansia. Kegiatan diikuti seluruh kader kesehatan lansia yaitu sejumlah 10 orang. Hasil post test didapatkan peningkatan pengetahuan dan tindakan penatalaksanaan terapi non farmakologi : kompres jahe merah dan pemasangan plester kinesiologi. Hasil evaluasi pengetahuan meningkat dari nilai rata-rata 50 (kategori sedang) menjadi nilai rata-rata 98 (kategori baik), penataksanaan nyeri sendi non farmakologi untuk kompres jahe merah dari nilai rata-rata 38 (kategori kurang) menjadi nilai rata-rata 91 (kategori baik) dan pemasangan plester kinesiologi dari nilai rata-rata 22 (kategori kurang) menjadi nilai rata-rata 77 (kategori baik).

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada STIKes Panti Waluya Malang, Kepala Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang, beserta jajarannya, Kepala Dusun Pandansari Krajan Desa Pandansari Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang beserta jajarannya, dan Kader Kesehatan Lansia Dusun Pandansari Krajan Desa Pandansari

Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia* (D. Susilo, R. Sinang, Y. Rachmawati, & B. Santoso, Eds.). Badan Pusat Statistik.
- Lentera, T. (2002). *Khasiat dan manfaat jahe merah si rimpang ajaib*. Agromedia Pustaka.
- Maryam, S., Fatma, M. E., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Masuda, T., Jitoe, A., & Mabry, T. J. (1995). Isolation and structure determination of cassumunarins A, B, and C: New anti-inflammatory antioxidants from a tropical ginger, *Zingiber cassumunar*. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 72(9), 1053–1057. <https://doi.org/10.1007/BF02660721>
- Mickey, S., & Patricia, G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (2nd ed.). EGC.
- Molle, S. (2018). Kinesio Taping Fundamentals. *Veterinary Clinics of NA: Equine Practice*, 32(1), 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.cveq.2015.12.007>
- Rahayu, H. T., Sri, N., & Sunardi, S. (2017). *The Effectiveness of Red Ginger Compress Therapy (Zingiber officinale rosc. var. rubrum) on Elders with Joint Pain*. 2(Hsic), 374–380. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.58>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Rusnoto, Cholifah, N., & Retnosari, I. (2015). *Pemberian Kompres Hangat Memakai Jahe untuk Meringankan Skala Nyeri pada Pasien Asam Urat di Desa Kedungwungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan*. 6(1), 29–39.
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., Simadibrata, M. K., Setiyohadi, B., & Fahrial, A. S. (2017). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (6th ed.). Interna Publishing.
- Surh, Y. J., Lee, E., & Lee, J. M. (1998). Chemoprotective properties of some pungent ingredients present in red pepper and ginger. *Mutation Research - Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis*, 402(1–2), 259–267. [https://doi.org/10.1016/S0027-5107\(97\)00305-9](https://doi.org/10.1016/S0027-5107(97)00305-9)
- Syukkur, A., Astrid, M., & Hastono, S. P. (2020). The Effect of Ginger Compress Therapy and Kinesiotaping on Pain and Stiffness in

the Joints and Functional Ability in Elderly with Osteoarthritis. *Babali Nursing Research*, 1(3), 112–121.
<https://doi.org/10.37363/bnr.2020.1333>

Undang-Undang Republik Indonesia. (1998). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lansia*.

United Nations. (2020). *Global Issues : Ageing*. <https://www.un.org/>.
<https://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/#:~:text=Trends in Population Ageing&text=In 2018, for the first,to 426 million in 2050.>