

PENERAPAN REBUSAN KOLANG KALING DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTRITIS

Application Of Kolang Kaling Boiling In Reducing The Scale Of Joint Pain In Elderly With Rheumatoid Arthritis

¹Risqina Putri, ²Faidhil, ³Alifa Ramadhani

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : risqinaputri16@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis sering terjadi pada lansia di atas 60 tahun dan ditandai dengan peradangan pada sendi yang menyebabkan nyeri, kaku, lemah, kemerahan, bengkak, dan rasa panas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan melalui terapi kolang-kaling sebagai upaya menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid arthritis di Gampong Neusok, Kecamatan Darul Kamal, Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif terhadap dua lansia yang memenuhi kriteria. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi menggunakan skala NRS serta lembar observasi lainnya. Hasil menunjukkan bahwa setelah 7 hari pemberian terapi kolang-kaling, skala nyeri pada subjek I menurun dari 6 menjadi 1, dan pada subjek II dari 6 menjadi 2. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi kolang-kaling efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid arthritis.

Kata kunci: Lansia, Nyeri, Rebusan Kolang-Kaling, Rheumatoid Arthritis

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis commonly affects elderly individuals over the age of 60, characterized by joint inflammation that leads to pain, stiffness, weakness, redness, swelling, and a warm sensation. This study aims to describe nursing care by applying sugar palm fruit (kolang-kaling) therapy to reduce joint pain levels in elderly patients with rheumatoid arthritis in Gampong Neusok, Darul Kamal District, Aceh Besar. The research used a descriptive case study approach involving two elderly participants selected based on specific criteria. Data collection was conducted through interviews and observations using the Numerical Rating Scale (NRS) and observation sheets. Results showed that after 7 days of kolang-kaling therapy, pain levels in subject I decreased from 6 to 1, and in subject II from 6 to 2. These findings indicate that kolang-kaling therapy is effective as a non-pharmacological intervention for reducing joint pain in elderly individuals with rheumatoid arthritis.

Keywords: Elderly, Pain, Rheumatoid Arthritis, Sugar Palm Therapy

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas. Penuaan merupakan proses alami

yang menyebabkan penurunan fungsi organ secara bertahap, termasuk sistem muskuloskeletal. Penurunan ini membuat

lansia lebih rentan terhadap gangguan kesehatan, salah satunya peradangan sendi. Jenis peradangan sendi yang sering dialami lansia adalah *rheumatoid arthritis* (Ancha, 2021; Kusumo, 2020).

Rheumatoid arthritis adalah penyakit autoimun yang menyerang sendi, tulang, dan jaringan di sekitarnya. Penyakit ini bersifat sistemik, progresif, dan kronis. Faktor penyebabnya antara lain genetik, lingkungan, infeksi, asap rokok, polusi udara, hormon pada wanita, berat badan, serta jenis makanan. Peradangan pada sendi menyebabkan nyeri, lemah, bengkak, kemerahan, dan rasa panas (Yolanda & Febriyanti, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, terdapat sekitar 18 juta orang di seluruh dunia yang menderita *rheumatoid arthritis*. Sekitar 70% penderitanya adalah wanita, dan 55% berusia di atas 55 tahun. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 mencatat prevalensi tertinggi terdapat di Bali (22,8%), Aceh (21,3%), dan Lampung (14,5%). Tingginya angka ini dipengaruhi oleh pola hidup yang buruk yang dapat menurunkan produktivitas kerja. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Aceh (2020), prevalensi tertinggi penyakit *rheumatoid arthritis* terdapat di Aceh Besar dengan 1.676 kasus, diikuti Aceh Barat Daya 950 kasus, Aceh Jaya 743 kasus, Bireuen 677 kasus,

Aceh Tamiang 546 kasus, dan Pidie 243 kasus. Rematik termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak di Aceh, dengan total kasus mencapai 103.073 pada tahun 2020. Selain itu, penelitian lain menunjukkan prevalensi nyeri *rheumatoid arthritis* di Aceh Timur sebesar 17,7%. Data ini menunjukkan bahwa nyeri rematik merupakan masalah kesehatan yang cukup signifikan di Aceh (Dinas Kesehatan Aceh, 2021).

Upaya dalam mengatasi masalah rematik, terdapat dua pendekatan yang dapat digunakan, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik yang memiliki keunggulan dalam hal keakuratan dosis serta kecepatan dalam meredakan nyeri. penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, seperti gangguan lambung (Yanti & Arman, 2018). Sementara itu, terapi non-farmakologis meliputi teknik distraksi seperti relaksasi napas dalam, relaksasi progresif, hipnotis lima jari, serta penggunaan kompres hangat dengan bahan alami seperti jahe, cengkeh, kumis kucing, dan mineran. Kompres ini dapat diterapkan langsung pada area yang nyeri. Selain itu, senam rematik dan terapi herbal juga bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, salah satunya dengan pemberian rebusan kolang-kaling sebagai terapi alternatif bagi lansia penderita rematik (Yanti & Arman, 2018).

Kolang-kaling mengandung berbagai nutrisi penting seperti kalium, zat besi, kalsium, vitamin A, B, C, serta gelatin. Dengan kandungan air mencapai sekitar 93%, kolang-kaling dikenal memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk dalam meredakan nyeri rematik dan nyeri sendi akibat pengapuran. Salah satu kandungan utamanya, yaitu galaktomanan, memiliki sifat antiinflamasi dan mampu menurunkan skala nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis*. Galaktomanan bekerja dengan menghambat pelepasan mediator inflamasi seperti prostaglandin dan bradikinin yang berperan dalam meningkatkan sensitivitas nosiseptor. Dengan begitu, ambang nyeri pada area yang meradang dapat meningkat dan nyeri berkurang (Yanti & Arman, 2018).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Gampong Neusok, diperoleh data dari kader Posbindu bahwa terdapat 15 lansia penderita *rheumatoid arthritis*, dengan dua di antaranya mengeluh nyeri sendi disertai pembengkakan di area sendi. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa subjek I, Ny. M (72 tahun), mengalami nyeri pada lutut sejak satu hari yang lalu dengan sensasi seperti tertusuk dan skala nyeri 6 (sedang). Nyeri dirasakan saat beraktivitas, terutama saat bangun tidur, menyebabkan kesulitan bergerak. Subjek II, Ny. Y (67 tahun), mengalami nyeri pada lutut sejak tiga hari

yang lalu, juga dengan skala nyeri 6 dan sensasi seperti tertusuk. Nyeri muncul saat duduk atau berdiri terlalu lama, dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat efektivitas penerapan rebusan kolang kaling dalam menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis* yang di buat dalam studi kasus dalam studi kasus dengan judul **“Penerapan Rebusan Kolang Kaling Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis di Gampong Neusok Kecamatan Darul Kamal Aceh Besar”**.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif penelitian deskriptif adalah penelitian yang disampaikan dengan menggambarkan dan memaparkan masalah penelitian (Donus,2016). Jenis penelitian ini mendeskripsikan mengenai “Penerapan rebusan kolang kaling dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*”.

Penelitian ini melibatkan 2 lansia yang dijadikan sebagai responden yang diteliti Di Gampong Neusok Kecamatan Darul Kamal Aceh Besar, intervensi ini dilakukan dengan penerapan rebusan kolang kaling dalam menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Penelitian

dilakukan pada tanggal 17 sampai 23 februari melakukan pemberian rebusan kolang kaling . Penerapan selama 7 hari berturut-turut selama 1 kali dalam sehari pada sore hari dengan jangka waktu 15 menit.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan lembar pengkajian, lembar observasi, lembar SOP, instrument pengukuran skala nyeri (*numerik rating scale*), serta alat dan bahan rebusan kolang kaling.

LOKASI

Penelitian dilakukan di Gampong Neusok Kecamatan Darul Kamal Aceh Besar pada tanggal 15 -16 (2 hari melakukan pengkajian) dan ditanggal 17 sampai 23 februari melakukan pemberian rebusan kolang kaling.

INSTRUMEN STUDI KASUS

Instrument studi kasus yang digunakan oleh peneliti adalah lembar pengkajian, lembar observasi, lembar SOP, instrument pengukuran skala nyeri (*numerik rating scale*), serta alat dan bahan rebusan kolang kaling.

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan melakukan penerapan terapi kolang kaling dalam menurunkan skala nyeri rematik pada lansia, maka nyeri pada subjek mengalami penurunan dari sebelumnya.

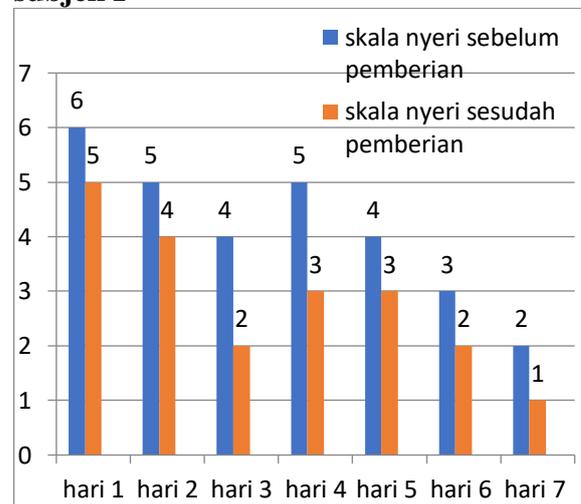
Adapun hasil observasi dapat dilihat pada diagram berikut ini :

Subjek I

Berdasarkan hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi rebusan kolang kaling dalam pada subjek I dapat dilihat pada diagram di bawah ini :

Diagram 1

Hasil evaluasi menurunkan skala nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah pemberian rebusan kolang kaling pada subjek I

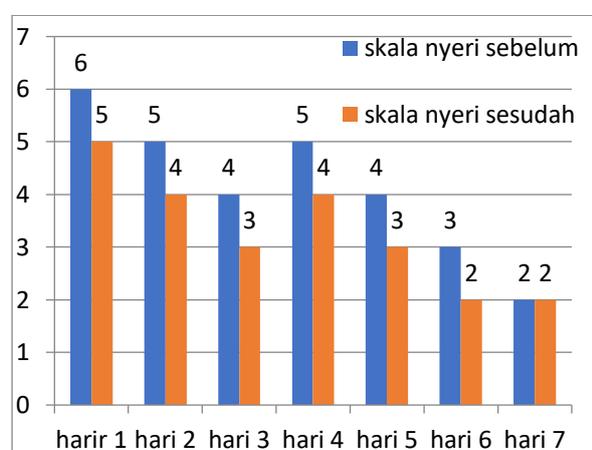


Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa terjadi penurunan skala nyeri dan durasi nyeri pada subjek I, dimana sebelum diberikan penerapan terapi kolang kaling dalam menurunkan skala nyeri rematik pada lansia. Subjek I mengalami skala nyeri 6 (sedang) setelah 7 hari penerapan terapi kolang kaling didapatkan terjadi penurunan skala nyeri menjadi (1ringan).

Subjek II

Selanjutnya untuk memperjelas tekanan darah klien sebelum dan sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan rebusan kolang kaling dapat digambarkan pada diagram di bawah ini.

Diagram 2
Hasil evaluasi menurunkan skala nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah pemberian rebusan kolang kaling pada subjek II



Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa terjadi penurunan skala nyeri dan durasi nyeri pada subjek II dimana sebelum diberikan penerapan terapi kolang kaling dalam menurunkan skala nyeri rematik pada lansia. Subjek II mengalami skala nyeri 6 (sedang) setelah 7 hari penerapan terapi kolang kaling didapatkan terjadi penurunan skala nyeri menjadi 2 (ringan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian penerapan terapi rebusan kolang kaling terhadap penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II diperoleh hasil adanya penurunan tekanan darah sebelum dan

sesudah dilakukan penerapan pemberian terapi rebusan kolang kaling pada kedua subjek penelitian. Tekanan darah subjek I pada hari pertama 150/90 mmHg dan hari terakhir menjadi 140/90 mmHg, sedangkan pada subjek II pada hari pertama 160/100 mmHg dan hari terakhir menjadi 140/90 mmHg.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2018) yang mengatakan bahwa ada pengaruh terapi kolang kaling terhadap penurunan skala nyeri rematik pada lansia karena kolang kaling mengandung hidrokolik yaitu polisakarida galaktomanan, senyawa hidrokolik yang berfungsi sebagai analgesik, atau alternatif untuk mengurangi nyeri rematik.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, kedua subjek terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan penerapan terapi kolang kaling. Hal ini dipengaruhi oleh faktor pendukung keberhasilan terapi kolang kaling. Faktor pertama yang mendukung keberhasilan terapi adalah kepatuhan terhadap intensitas penerapan rebusan kolang kaling, pendidikan, dan dukungan keluarga.

Faktor pertama yang mendukung keberhasilan terapi adalah intensitas penerapan terapi .Penerapan terapi kolang kaling diberikan diberikan 1 kali sehari di sore hari selama 7 hari berturut turut pada kedua subjek. Menurut asumsi peneliti semakin teratur dan patuh subjek untuk

menerapkan terapi kolang kaling yang diberikan maka akan memberikan hasil yang maksimal.

Penelitian Wulandari (2020) menyatakan bahwa kepatuhan terhadap prosedur terapi kolang-kaling berperan penting dalam menurunkan skala nyeri pada lansia. Pemberian kolang-kaling satu kali sehari pada sore hari terbukti efektif dalam membantu mengurangi nyeri sendi, sehingga hasil terapi menjadi lebih optimal bagi lansia.

Selain kepatuhan prosedur, tingkat pendidikan juga termasuk dalam faktor keberhasilan terapi. Hasil penelitian didapatkan kedua subjek memiliki pendidikan akhir SMA. Menurut asumsi peneliti, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi rasa ingin tahu terhadap informasi dan pengalaman. Hal ini sejalan dengan penelitian Notoadmodjo (2012) yang mengatakan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima segala informasi yang dibutuhkan, sehingga pengetahuan seseorang juga akan semakin baik. Namun pendidikan bukanlah suatu hal yang mutlak dalam mempengaruhi pengetahuan, pengalaman serta informasi dari teman sebaya juga dapat mempengaruhi pengetahuan.

Selain tingkat pendidikan, keberhasilan terapi kolang-kaling juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Dalam penelitian ini,

kedua subjek mendapatkan dukungan dari anak mereka, terutama dalam bentuk dukungan material seperti penyediaan kolang-kaling selama terapi. Peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga berkaitan erat dengan keberhasilan terapi, karena dapat memengaruhi kondisi emosional dan motivasi lansia, yang pada akhirnya berdampak pada proses penyembuhan. Hal ini dibuktikan berdasarkan teori Sari (2016) yang mengemukakan lansia yang mengalami rematik sangat membutuhkan dorongan dan perhatian dikarenakan hal tersebut dapat membantu memfasilitasi lansia, dukungan material selama proses penyembuhan merupakan aspek terpenting bagi lansia.

Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya rematik meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan pola makan. Usia menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat nyeri rematik. Dalam penelitian, subjek I berusia 60 tahun dan subjek II 62 tahun. Peneliti berasumsi bahwa lansia di atas 60 tahun mengalami penurunan sistem imun dan fungsi muskuloskeletal, sehingga lebih rentan terhadap penyakit seperti rematik.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Aspiani (2014) didapatkan bahwa lansia dengan umur > 60 tahun keatas lebih cenderung mengalami nyeri dari pada lansia dengan usia 50-60 tahun, karena pada lansia

mengalami proses menurunnya fungsi tubuh yang dikarenakan berkurangnya atau rusaknya sel-sel yang ada di dalam tubuh. Proses penuaan ini akan terjadi apabila seseorang telah melewati tahap dewasa akhir.

Selain usia, jenis kelamin juga berperan dalam memengaruhi nyeri rematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek berjenis kelamin perempuan. Peneliti berasumsi bahwa perempuan lebih rentan mengalami rematik dibanding laki-laki, terutama akibat perubahan hormonal saat menopause. Wanita pascamenopause, khususnya yang mengalami menopause dini, memiliki risiko lebih tinggi terkena rheumatoid arthritis (RA). Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengembangkan upaya pencegahan dan intervensi yang lebih tepat bagi kelompok berisiko ini.

Sesuai dengan penelitian Talsania (2018), rheumatoid arthritis memengaruhi sekitar 1% populasi global, dengan rasio perempuan terhadap laki-laki mencapai 6:1 pada kelompok lansia. Lansia perempuan lebih rentan mengalami nyeri sendi dibandingkan laki-laki, karena setelah usia 50 tahun, wanita mengalami perubahan hormonal akibat menopause serta penurunan fungsi sel dan organ, yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif.

Pekerjaan atau aktivitas juga termasuk dalam faktor yang mempengaruhi terjadinya

nyeri rematik. Hasil penelitian didapatkan kedua subjek bekerja sebagai petani, subjek mengatakan setelah atau saat bekerja nyeri sendi kambuh. Penelitian Mandiangan (2015) menyebutkan sikap badan yang salah saat melakukan aktivitas terutama pada pekerjaan yang mengangkat benda berat, stress yang disertai dengan kelelahan juga mempengaruhi terjadinya rheumatoid arthritis. Hal ini menunjukkan aktivitas sangat mempengaruhi terjadinya kekambuhan rematik.

Faktor jenis makanan yang dikonsumsi juga dapat mempengaruhi skala nyeri rheumatoid arthritis hasil penelitian menunjukkan subjek 1 dan 2 pada hari ke 4 penerapan mengalami peningkatan skala nyeri, hal ini disebabkan oleh faktor makanan, yaitu mengkonsumsi udang dan ikan teri dan kuah beulangong. Menurut Yurista Permanasari & Aditianti (2017) Makanan yang tinggi lemak Makanan yang tinggi lemak, seperti daging merah dan makanan yang digoreng, dapat meningkatkan peradangan dan memperburuk gejala rematik. Makanan yang tinggi gula: Makanan yang tinggi gula, seperti minuman manis dan makanan yang diproses, dapat meningkatkan peradangan dan memperburuk gejala rematik.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan, setelah dilakukan penerapan terapi kolang kaling dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dan durasi nyeri pada kedua subjek, dimana penurunan skala nyeri dan durasi nyeri dipengaruhi oleh faktor pendukung keberhasilan yang meliputi: kepatuhan terhadap intensitas kolang kaling, pendidikan, dan dukungan keluarga. Sedangkan faktor yang mempengaruhi rematik ialah usia, jenis kelamin, dan pekerjaan/ aktifitas dan jenis makanan yang dikonsumsi.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Lansia

Lansia dapat melakukan penerapan terapi kolang kaling secara mandiri dan rutin. Untuk hasil yang optimal terapi kolang kaling dilakukan selama 7 hari berturut turut.

2. Bagi Ilmu Pengembangan dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model-model penerapan terapi lainnya khususnya dalam menangani lansia dengan rematik.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih kompleks.

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Institusi pendidikan agar dapat memperkenalkan terapi kolang kaling pada saat pembelajaran. Agar mahasiswa mampu menguasai metode terapi dalam menurunkan nyerirematik pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancha. (2021). *Proses penuaan dan dampaknya terhadap kesehatan lansia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Nusantara.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Laporan tahunan prevalensi penyakit di Provinsi Aceh tahun 2020*. Banda Aceh: Dinkes Aceh.
- Donus, A. (2016). *Metodologi penelitian kesehatan: Pendekatan deskriptif dan aplikatif*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusumo, H. (2020). *Mengenal rheumatoid arthritis pada usia lanjut*. Yogyakarta: Medika Press.
- Mandiangan, L. (2015). *Sikap badan yang salah dan pengaruhnya terhadap terjadinya rheumatoid arthritis*. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 145-152.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Talsania, R. (2018). *Rheumatoid arthritis pada lansia: Faktor risiko dan penanganannya*. *International Journal of Rheumatology*, 25(4), 321-330.
- World Health Organization. (2019). *Rheumatoid arthritis: Global health estimates*. Geneva: WHO.

- Wulandari, R. (2020). *Pengaruh kepatuhan terhadap terapi kolang-kaling dalam menurunkan skala nyeri pada lansia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45–52.
- Yanti, N. (2018). *Pengaruh terapi kolang-kaling terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 67–74.
- Yanti, R., & Arman, R. (2018). *Pengaruh terapi kolang-kaling terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia*. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 6(2), 45–52.
- Yolanda, D., & Febriyanti, D. (2021). *Rheumatoid arthritis sebagai penyakit autoimun kronis pada lansia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 33–39.
- Yurista Permanasari, D., & Aditianti, A. (2017). *Pengaruh makanan tinggi lemak dan gula terhadap peradangan dan gejala rematik*. *Jurnal Gizi Klinis*, 9(2), 88-94.