BAB I
PENDAHULUAN

Menua merupakan salah satu tahapan yang dialami dalam siklus kehidupan manusia dimana kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia dan tidak dapat dihindari. Proses penuaan itu terjadi sepanjang hidup, bukan hanya dimulai dari masa tertentu saja, tetapi sudah dimulai sejak awal hidup. Proses penuaan bisa jadi sesuatu yang menakutkan dalam berbagai aspek, salah satunya terkait dengan kesehatan. Penuaan berjalan seiring dengan terjadinya perubahan degeneratif yang berlangsung cepat dan perlahan terhadap struktur dan fungsi tubuh (Nursipa et al., 2022).

Osteoartritis, yang merupakan suatu penyakit yang memengaruhi tulang dan sendi akibat proses penuaan. Penyakit osteoartritis semakin banyak dialami seiring bertambahnya usia, terutama di usia lebih dari 50 tahun, karena terjadi perubahan dan rusaknya tulang rawan. Osteoarthritis bisa menyerang semua jenis persendian, tetapi yang paling sering terjadi adalah pada persendian yang memikul beban berat badan, seperti sendi panggul, lutut, dan sendi tulang (Nopriani et al., 2024). Orang yang mengalami osteoartritis sering merasa nyeri saat melakukan aktivitas fisik, baik berat maupun ringan, atau ketika sendi mengalami tekanan (Juliastuti et al., 2025).

Di tingkat dunia, sekitar 528 juta orang di seluruh dunia hidup dengan osteoarthritis pada tahun 2019. Sebanyak 75% dari mereka berusia lebih dari 55 tahun, dan 60% dari mereka adalah perempuan. Secara global, prevalensi osteoarthritis diperkirakan akan terus meningkat karena populasi yang menua juga meningkat. Sebanyak 344 juta orang yang hidup dengan penyakit ini mengalami tingkat keparahan sedang atau berat (WHO, 2023). Di Amerika Serikat, sekitar 37% penduduk usia >60 tahun terdiagnosis osteoarthritis lutut dan diproyeksikan meningkat hingga 40% pada 2025, sejalan dengan penuaan populasi global. Tren serupa juga terjadi di Brasil, dengan jumlah lansia yang meningkat tajam dan berimplikasi pada lonjakan kasus osteoarthritis (Steven et al., 2022; Karimah et al., 2025).

Di tingkat nasional, Indonesia menunjukkan tren peningkatan beban osteoarthritis, meskipun Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 belum merilis angka prevalensi osteoarthritis secara spesifik. Sejumlah penelitian klinis melaporkan bahwa prevalensi osteoarthritis lutut berada pada kisaran 12,7–15,5% pada kelompok usia tertentu, terutama pada populasi dewasa dan lansia, yang menguatkan gambaran meningkatnya masalah nyeri sendi di Indonesia. Pemerintah melalui SKI (2023) terus memperkuat sistem data kesehatan sebagai dasar pemantauan penyakit tidak menular, termasuk gangguan sendi, di masa mendatang.

Pada tingkat regional, Provinsi Jawa Tengah belum memiliki data prevalensi osteoarthritis lutut yang dipublikasikan secara resmi, namun berbagai laporan dan studi lokal menunjukkan tren peningkatan kasus seiring penuaan penduduk, obesitas, dan rendahnya aktivitas fisik. Beberapa penelitian mencatat prevalensi osteoarthritis sekitar 6,78%, dengan kecenderungan lebih tinggi pada perempuan (Warsono et al., 2023). Di Kota Surakarta, meskipun angka prevalensi representatif belum tersedia, laporan layanan kesehatan dan penelitian local pada tahun 2023-2024 menunjukkan bahwa osteoarthritis lutut merupakan masalah kesehatan yang menonjol pada lansia, termasuk temuan kasus degeneratif pada pelayanan primer serta derajat osteoarthritis lutut yang signifikan pada pasien lansia di rumah sakit rujukan daerah, yang menegaskan adanya beban klinis nyata di tingkat lokal (Lie et al., 2024; Sari et al., 2024)

Berdasarkan prevalensi di atas, osteoarthritis menjadi salah satu penyebab utama ketidaknyamanan pada lansia akibat perubahan degeneratif yang terjadi pada sistem muskuloskeletal. Kondisi ini bisa membuat seseorang merasa sangat lelah, mengalami rasa sakit saat bergerak, dan mengurangi kemampuan tubuh untuk bergerak secara normal. Pembatasan aktivitas yang terus-menerus bisa menyebabkan masalah dalam pemulihan, seperti sulitnya bergerak dengan baik, melemahnya keseimbangan, dan mengurangi massa otot. Penurunan fungsi tulang belakang dan otot ini membuat lansia kesulitan melakukan gerakan fisik dan latihan, sehingga mengganggu kemampuan mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti makan, mandi, atau berpakaian. Ketika aktivitas sehari-hari

semakin berkurang, kualitas hidup lansia bisa terkena dampak yang cukup besar (Karimah et al., 2025).

Penanganan nyeri sendi lutut osteoarthritis pada lansia mencakup pengobatan menggunakan obat dan cara lain yang tidak melibatkan obat. Penanganan rasa sakit dengan cara menggunakan obat-obatan pada penderita osteoarthritis umumnya dilakukan dengan memberikan obat-obatan analgetik, seperti Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (OAINS). Tindakan non farmakologi untuk penderita osteoarthritis dapat dilakukan dengan cara menggunakan terapi tambahan yang berasal dari tumbuhan. Salah satu tanaman yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri sendi adalah jahe, dengan cara mengompres bagian tubuh yang sakit menggunakan air hangat rebusan jahe (Nursipa et al., 2022).

Kompres merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang digunakan untuk meredakan nyeri, khususnya kompres hangat yang efektif dalam mengurangi nyeri, pembengkakan, dan kekakuan sendi akibat arthritis. Pemberian panas melalui kompres hangat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah ke jaringan meningkat, pasokan oksigen dan nutrisi menjadi lebih optimal, serta membantu proses perbaikan jaringan. Mekanisme ini memberikan efek relaksasi pada otot dan sendi, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada penderita gangguan sendi, termasuk lansia dengan osteoarthritis (Bahtiar et al., 2023).

Kompres hangat rebusan jahe bisa menjadi salah satu cara pengobatan tanpa obat yang bisa membantu meringankan rasa sakit, kaku, dan kejang otot. Ketika jahe dipanaskan, air dan minyak yang ada di dalamnya tidak menguap, sehingga berfungsi sebagai penunjang yang membantu zat-zat dalam jahe masuk ke kulit dengan baik tanpa menyebabkan iritasi atau luka pada kulit. Air dan minyak jahe yang dikompresi di bagian yang sakit akan diserap oleh kulit, lalu menyebar ke pembuluh kapiler dan kemudian masuk ke sistem sirkulasi darah atau limfatik. Setelah itu, zat tersebut mencapai saraf pusat dan ke otak, lalu mengirimkan sinyal ke bagian atau organ tubuh yang sedang mengalami masalah. Hal ini bisa terjadi jika aliran darah berjalan lancar, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi ke sendi menjadi lebih baik, dan rasa sakit pada sendi pun berkurang (Nopriani et al., 2024).

Kandungan dalam jahe, seperti gingerol, sangaol, dan gingerone, memiliki efek pada tubuh seperti antiinflamasi, antioksidan, mengurangi rasa sakit, mencegah kanker, serta tidak beracun meskipun dalam jumlah banyak. Meski begitu, kadar gingerol yang tinggi dan rasa hangat yang diberikan oleh jahe dapat membuat pembuluh darah melebar (vasodilatasi), sehingga aliran oksigen meningkat dan membantu mengurangi nyeri pada penyakit osteoarthritis (Arisandy et al., 2023). Kandungan kompres hangat rebusan jahe yang bersifat hangat dan pedas sehingga mampu mengontrol dan menurunkan skala nyeri sendi pada lansia. Selain itu efek farmakologis yang diberikan jahe yaitu dapat merangsang menghambat keluarnya enzim 5-lifooksigenase dan siklooksigenase dan meningkatkan aktivitas kelenjar endokrin yang menimbulkan efek antinflamasi, serta dapat menurunkan intensitas dari nyeri sendi (Astuti et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nopriani et al., 2024) menunjukkan bahwa kompres hangat yang dicampur jahe berdampak positif dalam mengurangi nyeri sendi lutut pada lansia yang menderita Osteoartritis. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat adalah 6,21 ± 6,00, sedangkan rata-rata tingkat nyeri setelah dilakukan kompres hangat adalah 2,46 ± 2,50. Dari hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai ρ sebesar 0,000, dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Karena nilai ρ lebih kecil dari α, maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat yang menggunakan jahe memiliki pengaruh terhadap pengurangan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoartritis.

Kompres hangat rebusan jahe bisa mengurangi rasa sakit pada sendi di lansia secara efektif. Kompres hangat jahe adalah salah satu cara pengobatan non farmakologis yang sederhana dan hemat untuk lansia. Kompres panas membantu meningkatkan aliran darah dalam tubuh. Selain itu, kompres hangat jahe memberikan rasa tenang dan nyaman pada lansia, membantu mengurangi stres dan kecemasan. Kompres hangat jahe ini dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore hari selama 3 hari dengan lama pengompresan 15-20 menit (Nopriani et al., 2024; Nursipa et al., 2022).

Penatalaksanaan nyeri sendi lutut akibat osteoarthritis dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan nonfarmakologis, salah satunya seperti kompres hangat rebusan jahe. Agar informasi mengenai terapi nonfarmakologis tersebut dapat dipahami dengan baik oleh lansia, diperlukan sarana penyampaian informasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan lansia. Informasi tersebut dapat disajikan melalui berbagai bentuk media, seperti leaflet, poster, maupun media audio-visual. Pemilihan media yang tepat berperan penting dalam membantu menyampaikan informasi kesehatan secara lebih jelas dan tersrtuktur, serta mendukung lansia dalam memahami gambaran umum perawatan mandiri tanpa menekankan pada proses edukasi secara lansung (Sun & Li, 2023).

Meskipun kompres hangat rebusan jahe merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam membantu mengurangi nyeri sendi lutut pada lansia, pemahaman lansia terhadap penanganan nyeri menggunakan terapi nonfarmakologis masih beragam. Lansia belum seluruhnya memahami tujuan dan cara penerapan terapi nonfarmakologis secara tepat, sehingga informasi mengenai kompres hangat rebusan jahe perlu disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Kondisi ini menunjukkan perlunya sarana penyampaian informasi yang sesuai dengan karakteristik lansia, tanpa menekankan pada proses edukasi atau pengukuran peningkatan pengetahuan (Tabuni et al., 2025).

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, media video menjadi salah satu sarana penyampaian informasi yang banyak digunakan di Indonesia. Video animasi yang awalnya berkembang sebagai media hiburan kini juga dimanfaatkan sebagai media penyampaian informasi karena mampu mengombinasikan unsur gambar dan suara secara menarik. Dalam bidang kesehatan, media video digunakan untuk menyajikan informasi secara visual dan audio sehingga lebih mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia, termasuk lansia. Penyajian informasi melalui media video dinilai dapat membantu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih sederhana dan mudah diakses (Putri et al., 2025).

Hasil penelitian (Wiksuarini et al., 2025) menunjukkan bahwa media video sering digunakan sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan karena

dianggap praktis dan mudah dipahami. Media ini memungkinkan informasi disajikan secara runtut dan dapat diakses kembali sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, penyusunan media video mengenai kompres hangat rebusan jahe diharapkan dapat memberikan gambaran informasi yang jelas kepada lansia terkait terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri, tanpa bertujuan untuk melakukan pendidikan kesehatan atau menilai perubahan pengetahuan dan sikap lansia.

Selain memberikan manfaat bagi lansia, media video edukasi kompres hangat rebusan jahe juga memiliki manfaat bagi berbagai pihak. Bagi tenaga kesehatan, media ini dapat digunakan sebagai media pendukung praktik keperawatan dan referensi intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri sendi lutut pada lansia. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan, media ini dapat membantu penyampaian informasi yang lebih terstruktur dan konsisten terkait perawatan nyeri sendi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik membuat media edukasi berupa video animasi dengan judul "Nyeri Sendi Lutut Berkurang! Kompres Hangat Jahe, Solusi Alami & Mudah untuk Lansia". Diinginkan, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan dalam membuat program kompres yang bisa dijalankan sendiri, efektif, dan mudah dicapai oleh lansia, sehingga membantu meningkatkan kualitas hidup mereka.

Media video ini disusun sebagai sarana penyampaian informasi mengenai kompres hangat rebusan jahe sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri sendi pada lansia. Media ini menyajikan gambaran umum tentang cara pembuatan dan penerapan kompres hangat jahe secara visual dan audio agar mudah dipahami. Penyusunan media video ini tidak bertujuan untuk melakukan edukasi kesehatan maupun menilai perubahan pengetahuan dan keterampilan lansia, melainkan sebagai media informasi yang dapat diakses dan digunakan sebagai referensi dalam perawatan mandiri.