

Pengaruh Pemberian Jus Sirsak terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe

Linda Adriani¹, Rohana², Meilisa Silviana³, Zuheri⁴, Cut Linar⁵

^{1,2,3,4,5} STIKes Darussalam Lhokseumawe

Email: lindaadriani.ns@gmail.com

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan dapat mengganggu rasa nyaman, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan intensitas nyeri adalah pemanfaatan jus sirsak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus sirsak terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 42 lansia yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi jus sirsak. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian jus sirsak sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 25 orang (59,5%), dengan nilai rata-rata skor nyeri sebesar 5,90. Setelah pemberian jus sirsak, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (54,8%), dengan nilai rata-rata skor nyeri menurun menjadi 3,38. Terjadi penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 2,52 poin setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus sirsak terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian jus sirsak berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

Kata kunci: Jus Sirsak, Intensitas Nyeri, Lansia

Abstract

Pain is one of the common health problems experienced by older adults and may interfere with comfort, daily activities, and quality of life. One non-pharmacological approach that can be used as a complementary therapy to help reduce pain intensity is the consumption of soursop juice. This study aimed to determine the effect of soursop juice administration on pain intensity among older adults in Kampung Jawa Lama Village, Banda Sakti District, Lhokseumawe City. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 42 older adults selected using a total sampling technique. Pain intensity was measured before and after the administration of soursop juice. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test. The results showed that before the administration of soursop juice, the majority of respondents experienced moderate pain, consisting of 25 respondents (59.5%), with a mean pain score of 5.90. After the intervention, the majority of respondents experienced mild pain, consisting of 23 respondents (54.8%), with the mean pain score decreasing to 3.38. There was a mean reduction in pain score of 2.52 points after the intervention. Statistical analysis showed a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of soursop juice administration on reducing pain intensity among older adults. In conclusion, soursop juice administration had a significant effect on reducing pain intensity among older adults in Kampung Jawa Lama Village, Banda Sakti District, Lhokseumawe City.

Keywords: Soursop Juice, Pain Intensity, Older Adults

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan yang menyebabkan perubahan pada berbagai fungsi tubuh. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisiologis tubuh mengalami penurunan sehingga lansia lebih rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif dan masalah kesehatan. Salah satu masalah yang sering dialami

lansia adalah nyeri, terutama nyeri yang berhubungan dengan gangguan muskuloskeletal dan penyakit persendian. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas, mobilitas, tidur, kenyamanan, dan kualitas hidup lansia (Kemenkes RI, 2021).

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang dapat terjadi akibat penyakit atau gangguan pada jaringan tubuh. Pada lansia, nyeri dapat bersifat akut maupun kronis dan sering ditemukan pada kondisi seperti gout arthritis, osteoarthritis, serta gangguan persendian lainnya. Nyeri yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, penurunan kemampuan fisik, serta ketergantungan terhadap keluarga. Oleh karena itu, penanganan nyeri yang tepat diperlukan untuk meningkatkan rasa nyaman dan mempertahankan kualitas hidup lansia (Kemenkes RI, 2021).

Gout arthritis merupakan salah satu kondisi yang dapat menyebabkan nyeri pada persendian lansia. Penyakit ini berkaitan dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah yang kemudian dapat membentuk kristal pada persendian dan menimbulkan proses peradangan. Peradangan tersebut dapat menyebabkan nyeri, pembengkakan, kemerahan, rasa panas, dan kekakuan pada sendi. Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri akibat gout arthritis dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan kenyamanan serta kualitas hidup lansia (Kemenkes RI, 2021).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat sesuai kondisi dan anjuran tenaga kesehatan, sedangkan terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui relaksasi, kompres, distraksi, aktivitas fisik sesuai kemampuan, maupun pemanfaatan bahan alam. Terapi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan lansia. Pemilihan intervensi perlu disesuaikan dengan kondisi kesehatan, jenis nyeri, serta kebutuhan masing-masing lansia (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu bahan alam yang berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer adalah buah sirsak (*Annona muricata* L.). Sirsak merupakan buah yang mudah ditemukan dan mengandung berbagai zat gizi serta senyawa bioaktif yang memiliki aktivitas antioksidan. Pemanfaatan tanaman sirsak telah banyak dilakukan oleh masyarakat dan mulai dikembangkan dalam penelitian kesehatan, khususnya berkaitan dengan masalah asam urat dan keluhan persendian. Kandungan yang terdapat dalam sirsak menjadi salah satu dasar pemanfaatannya sebagai bahan pendukung dalam menjaga kesehatan (Sosilo Yobel, 2019).

Penelitian mengenai pemanfaatan sirsak sebagai terapi komplementer terhadap nyeri telah dilakukan di Indonesia. Andini, Purborini, dan Priyo (2023) melaporkan bahwa pemberian air rebusan daun sirsak pada lansia penderita gout arthritis dapat menurunkan skala nyeri. Setelah pemberian intervensi selama tujuh hari, terjadi penurunan skala nyeri pada responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sirsak memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi keluhan nyeri pada lansia penderita gout arthritis (Andini et al., 2023).

Selain menggunakan daun sirsak, buah sirsak dapat dikonsumsi dalam bentuk jus sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Anggraeni dan Lenny (2024) mengenai pemberian jus sirsak pada lansia penderita gout arthritis menunjukkan adanya perubahan kadar asam urat setelah pemberian intervensi. Pada penelitian tersebut, lansia juga mengalami keluhan nyeri yang berkaitan dengan kondisi gout arthritis. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa jus sirsak dapat menjadi salah satu pilihan terapi komplementer yang mudah diterapkan pada lansia (Anggraeni & Lenny, 2024).

Lansia yang mengalami nyeri memerlukan penanganan yang tepat karena nyeri dapat memengaruhi kemampuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Perawat memiliki peran

penting dalam melakukan pengkajian intensitas nyeri, mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan nyeri, memberikan intervensi yang sesuai, serta mengevaluasi respons lansia terhadap tindakan yang diberikan. Pengelolaan nyeri yang dilakukan secara tepat diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan, mempertahankan kemampuan fungsional, dan membantu lansia tetap aktif dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2021).

Pemberian jus sirsak sebagai intervensi komplementer dapat menjadi salah satu pilihan yang sederhana dan mudah diterapkan di lingkungan masyarakat. Buah sirsak relatif mudah diperoleh dan dapat diolah menjadi minuman tanpa memerlukan proses yang rumit. Penggunaan bahan pangan yang tersedia di lingkungan masyarakat juga dapat mendukung penerapan pelayanan keperawatan berbasis komunitas. Namun, pemberian jus sirsak tetap perlu memperhatikan kondisi kesehatan lansia, riwayat penyakit, alergi, serta penggunaan obat yang sedang dikonsumsi (Anggraeni & Lenny, 2024).

Pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian jus sirsak diperlukan untuk mengetahui perubahan nyeri secara objektif. Pengukuran dapat dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang nilai 0–10, yaitu semakin tinggi nilai yang diberikan menunjukkan semakin berat nyeri yang dirasakan. Perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi dapat memberikan gambaran mengenai perubahan intensitas nyeri pada lansia serta menjadi dasar dalam mengevaluasi penerapan jus sirsak sebagai terapi komplementer (Andini et al., 2023).

Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe menjadi lokasi yang relevan untuk penerapan intervensi berbasis komunitas karena lansia yang mengalami nyeri membutuhkan pendekatan yang sederhana, mudah diterapkan, dan dapat diterima oleh masyarakat. Pemberian jus sirsak dapat menjadi salah satu alternatif intervensi komplementer yang memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh. Penerapan intervensi tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kenyamanan lansia sekaligus memberikan informasi mengenai pemanfaatan bahan alam dalam mendukung pengelolaan nyeri.

Berdasarkan uraian tersebut, nyeri merupakan salah satu masalah yang dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas, kemandirian, dan kualitas hidup lansia. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan potensi pemanfaatan sirsak sebagai terapi komplementer, baik dalam bentuk rebusan daun maupun jus buah, terutama pada lansia dengan gout arthritis. Namun, penelitian yang secara khusus menilai perubahan intensitas nyeri setelah pemberian jus sirsak pada lansia masih perlu dikembangkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Jus Sirsak terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan pendekatan *one group pretest–posttest*. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri pada lansia sebelum dan sesudah diberikan jus sirsak pada kelompok yang sama. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum pemberian intervensi (*pretest*) dan setelah pemberian jus sirsak (*posttest*). Penelitian dilaksanakan di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe pada tahun 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami nyeri di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, mengalami nyeri, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden,

dan mampu mengonsumsi jus sirsak. Adapun kriteria eksklusi yaitu lansia yang mengalami kondisi kesehatan akut, memiliki alergi terhadap buah sirsak, atau tidak dapat mengikuti intervensi sampai selesai. Jumlah sampel disesuaikan dengan jumlah lansia yang memenuhi kriteria penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang nilai 0–10. Selain itu, digunakan lembar observasi untuk mencatat karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, lokasi nyeri, lama mengalami nyeri, dan penggunaan obat. Intervensi yang diberikan berupa jus sirsak sebanyak 200 ml sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan dalam penelitian. Pemberian jus sirsak dilakukan secara teratur selama periode intervensi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui wawancara, observasi, pengkajian kondisi lansia, serta pengukuran intensitas nyeri menggunakan NRS sebelum dan sesudah pemberian jus sirsak. Data primer juga mencakup karakteristik responden dan respons selama pemberian intervensi. Data sekunder diperoleh dari data desa, kader kesehatan, posyandu lansia, atau sumber lain yang berkaitan dengan jumlah dan kondisi lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian jus sirsak. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, nilai minimum, dan nilai maksimum. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian jus sirsak. Sebelum dilakukan uji bivariat, dilakukan uji normalitas data. Apabila data berdistribusi normal digunakan *paired sample t-test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil analisis univariat, karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebagian besar berada pada kelompok umur 60–65 tahun sebanyak 15 orang (35,7%), diikuti kelompok umur 66–70 tahun sebanyak 12 orang (28,6%), kelompok umur 71–75 tahun sebanyak 10 orang (23,8%), dan kelompok umur >75 tahun sebanyak 5 orang (11,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok lansia awal. Pertambahan usia merupakan proses fisiologis yang menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, sehingga lansia lebih rentan mengalami kekakuan sendi, penurunan kekuatan otot, keterbatasan gerak, serta keluhan nyeri (Kemenkes RI, 2021).

Proses penuaan menyebabkan perubahan struktur dan fungsi jaringan tubuh yang dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan massa otot, perubahan kepadatan tulang, berkurangnya elastisitas jaringan, serta perubahan fungsi persendian dapat meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya rasa nyeri yang bersifat ringan hingga berat, terutama pada lansia yang memiliki penyakit degeneratif atau gangguan persendian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden berada pada kelompok umur 60–65 tahun, keluhan nyeri juga ditemukan pada kelompok umur yang lebih tua. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan usia dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya keluhan nyeri pada lansia. Semakin bertambah usia, kemampuan tubuh dalam mempertahankan fungsi jaringan dan melakukan proses pemulihan juga mengalami penurunan sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan. Menurut asumsi peneliti, dominannya responden pada kelompok umur 60–65 tahun menunjukkan bahwa masalah nyeri sudah dapat ditemukan sejak awal memasuki masa lanjut usia. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri perlu dilakukan secara tepat sejak dini agar keluhan tersebut tidak semakin berat dan tidak mengganggu aktivitas serta kualitas hidup lansia.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 26 orang (61,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 16 orang (38,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih banyak menjadi responden dalam penelitian ini dibandingkan dengan lansia laki-laki.

Perbedaan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin dapat berkaitan dengan beberapa faktor biologis maupun sosial. Pada perempuan lanjut usia terjadi perubahan hormonal, terutama setelah menopause, yang dapat memengaruhi kondisi tulang, otot, dan persendian. Perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap beberapa masalah muskuloskeletal yang dapat disertai dengan keluhan nyeri. Selain itu, perempuan juga cenderung lebih sering melaporkan keluhan nyeri dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraeni dan Lenny (2024) mengenai lansia penderita gout arthritis yang menunjukkan bahwa perempuan merupakan salah satu kelompok yang banyak mengalami gangguan persendian. Gangguan pada persendian dapat menyebabkan proses peradangan dan menimbulkan rasa nyeri sehingga dapat mengganggu aktivitas serta kenyamanan lansia (Anggraeni & Lenny, 2024).

Menurut asumsi peneliti, lebih banyaknya responden perempuan dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu gambaran karakteristik lansia yang mengalami nyeri di Desa Kampung Jawa Lama. Namun, jenis kelamin bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan intensitas nyeri karena nyeri juga dipengaruhi oleh usia, penyakit penyerta, aktivitas fisik, kondisi psikologis, pola tidur, serta faktor lainnya.

Tingkat Nyeri Lansia Sebelum Pemberian Jus Sirsak

Berdasarkan hasil penelitian pada 42 responden, sebelum pemberian jus sirsak diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 25 orang (59,5%), kemudian nyeri berat sebanyak 10 orang (23,8%), dan nyeri ringan sebanyak 7 orang (16,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar lansia mengalami gangguan rasa nyaman akibat nyeri dengan intensitas sedang.

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seseorang. Pada lansia, nyeri sering berkaitan dengan penyakit degeneratif, gangguan muskuloskeletal, gout arthritis, osteoarthritis, maupun kondisi kronis lainnya. Nyeri yang berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, gangguan tidur, penurunan mobilitas, dan berkurangnya kemandirian lansia.

Adanya 10 responden (23,8%) yang mengalami nyeri berat sebelum pemberian jus sirsak menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki tingkat nyeri yang cukup tinggi. Nyeri

berat dapat mengganggu kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, melakukan pekerjaan rumah tangga, beribadah, maupun berinteraksi dengan lingkungan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengelolaan nyeri secara tepat pada kelompok lansia.

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui teknik relaksasi, kompres, distraksi, aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta pemanfaatan bahan alam sebagai terapi komplementer. Terapi komplementer dapat digunakan sebagai pendamping pengobatan medis untuk membantu meningkatkan kenyamanan lansia.

Menurut asumsi peneliti, tingginya proporsi responden yang mengalami nyeri sedang sebelum intervensi menunjukkan bahwa nyeri merupakan salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan lansia di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diterima oleh lansia, salah satunya melalui pemanfaatan jus sirsak sebagai terapi komplementer.

Tingkat Nyeri Lansia Setelah Pemberian Jus Sirsak

Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian jus sirsak, terjadi perubahan tingkat nyeri pada responden. Dari 42 responden, sebanyak 23 orang (54,8%) mengalami nyeri ringan, 13 orang (30,9%) mengalami nyeri sedang, dan 6 orang (14,3%) sudah tidak mengalami nyeri. Sementara itu, tidak ditemukan lagi responden yang mengalami nyeri berat. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri setelah pemberian jus sirsak.

Perubahan tersebut terlihat cukup jelas apabila dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Sebelum pemberian jus sirsak terdapat 10 orang (23,8%) yang mengalami nyeri berat, sedangkan setelah intervensi tidak ditemukan responden dengan nyeri berat. Jumlah responden yang mengalami nyeri ringan juga meningkat dari 7 orang (16,7%) menjadi 23 orang (54,8%), sedangkan 6 orang (14,3%) sudah berada pada kategori tidak nyeri.

Penurunan tingkat nyeri setelah pemberian jus sirsak menunjukkan adanya perubahan rasa nyaman pada lansia. Meskipun demikian, intensitas nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis penyakit, usia, aktivitas fisik, kondisi psikologis, kualitas tidur, penggunaan obat, dan respons individu terhadap intervensi. Oleh karena itu, perubahan nyeri dalam penelitian ini perlu dilihat berdasarkan kondisi responden secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andini, Purborini, dan Priyo (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun sirsak dapat membantu menurunkan skala nyeri pada penderita gout arthritis. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan skala nyeri setelah pemberian intervensi berbahan sirsak, sehingga mendukung pemanfaatan sirsak sebagai salah satu terapi komplementer dalam pengelolaan nyeri.

Menurut asumsi peneliti, perubahan tingkat nyeri setelah pemberian jus sirsak menunjukkan adanya respons positif terhadap intervensi yang diberikan. Peningkatan jumlah responden pada kategori nyeri ringan dan tidak nyeri serta tidak adanya responden dengan nyeri berat menunjukkan bahwa pemberian jus sirsak berpotensi membantu meningkatkan rasa nyaman pada lansia.

Pengaruh Pemberian Jus Sirsak terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Lansia

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa rata-rata skor nyeri sebelum pemberian jus sirsak adalah 5,90 dengan standar deviasi 1,21, sedangkan setelah pemberian jus sirsak rata-rata skor nyeri menurun menjadi 3,38 dengan standar deviasi 1,17. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 2,52 poin setelah pemberian jus sirsak.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian jus sirsak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus sirsak terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

Penurunan rata-rata skor nyeri dari 5,90 menjadi 3,38 menunjukkan adanya perubahan intensitas nyeri dari tingkat sedang menuju tingkat yang lebih ringan. Hasil tersebut juga diperkuat dengan perubahan distribusi kategori nyeri, yaitu sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan. Tidak adanya responden dengan nyeri berat setelah intervensi juga menjadi salah satu gambaran adanya perubahan kondisi nyeri.

Sirsak (*Annona muricata* L.) merupakan buah yang mengandung berbagai zat gizi dan senyawa bioaktif, termasuk senyawa yang memiliki aktivitas antioksidan. Kandungan tersebut berpotensi memberikan manfaat dalam membantu menjaga kondisi tubuh dan mendukung proses perlindungan sel dari stres oksidatif. Stres oksidatif dan proses inflamasi dapat berkaitan dengan berbagai kondisi yang menyebabkan gangguan jaringan dan keluhan nyeri.

Pada lansia yang mengalami gangguan persendian, proses inflamasi dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam timbulnya nyeri. Oleh karena itu, kandungan senyawa bioaktif dalam sirsak secara teoritis dapat memberikan efek pendukung dalam pengelolaan keluhan tersebut. Namun, mekanisme ini perlu dipahami sebagai kemungkinan pendukung dan bukan sebagai pengganti terapi medis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraeni dan Lenny (2024) yang meneliti pemberian jus sirsak pada lansia penderita gout arthritis. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi kesehatan setelah pemberian jus sirsak dan mendukung pemanfaatan jus sirsak sebagai salah satu intervensi komplementer pada lansia.

Penelitian Andini et al. (2023) juga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah pemberian air rebusan daun sirsak pada penderita gout arthritis. Meskipun bentuk intervensi yang digunakan berbeda dengan penelitian ini, hasil tersebut memberikan dukungan terhadap potensi pemanfaatan sirsak dalam membantu mengurangi keluhan nyeri pada penderita gangguan persendian.

Jus sirsak juga memiliki kelebihan dari aspek penerapan karena relatif mudah dibuat dan dikonsumsi oleh lansia. Pemanfaatan bahan pangan yang mudah diperoleh di masyarakat dapat mendukung penerapan terapi komplementer dalam keperawatan komunitas. Namun, penggunaannya tetap harus memperhatikan kondisi kesehatan lansia, penyakit penyerta, alergi, serta obat-obatan yang sedang dikonsumsi.

Menurut asumsi peneliti, terdapat pengaruh pemberian jus sirsak terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 2,52 poin, yaitu dari 5,90 sebelum intervensi menjadi 3,38 setelah intervensi, serta hasil uji statistik dengan $p\text{-value} 0,000$ ($p < 0,05$). Penurunan tersebut menunjukkan bahwa pemberian jus sirsak memberikan perubahan positif terhadap tingkat kenyamanan lansia.

Penurunan intensitas nyeri kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh satu komponen dalam buah sirsak, tetapi dapat berkaitan dengan berbagai zat gizi dan senyawa bioaktif yang terkandung di dalamnya. Kandungan antioksidan berpotensi membantu mengurangi dampak stres oksidatif, sementara kandungan nutrisi lainnya mendukung pemeliharaan kondisi tubuh. Dengan demikian, jus sirsak dapat dipandang sebagai salah satu bahan pangan yang berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer dalam membantu pengelolaan nyeri pada lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, pemberian jus sirsak secara teratur menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia. Oleh karena itu, jus sirsak dapat

dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi komplementer dalam meningkatkan rasa nyaman pada lansia yang mengalami nyeri, khususnya dalam konteks pelayanan keperawatan berbasis masyarakat. Pemberian jus sirsak tetap perlu dilakukan secara tepat dan tidak menggantikan pengobatan medis yang diperlukan oleh lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemberian jus sirsak terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan jus sirsak sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 25 orang (59,5%), sedangkan 10 orang (23,8%) mengalami nyeri berat dan 7 orang (16,7%) mengalami nyeri ringan. Nilai rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 5,90 dengan standar deviasi 1,21.

Setelah diberikan jus sirsak, terjadi penurunan tingkat nyeri pada responden. Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (54,8%), sebanyak 13 orang (30,9%) mengalami nyeri sedang, dan 6 orang (14,3%) sudah tidak mengalami nyeri. Tidak terdapat lagi responden yang mengalami nyeri berat. Nilai rata-rata skor nyeri setelah intervensi menurun menjadi 3,38 dengan standar deviasi 1,17.

Perubahan skor nyeri tersebut menunjukkan bahwa pemberian jus sirsak memberikan perubahan positif terhadap tingkat kenyamanan lansia. Rata-rata skor nyeri mengalami penurunan sebesar 2,52 poin, dari 5,90 sebelum intervensi menjadi 3,38 setelah intervensi. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus sirsak terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia di Desa Kampung Jawa Lama Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraeni, G.P. & Lenny, E. (2024). Pemenuhan kebutuhan aman nyaman dengan pemberian jus sirsak terhadap kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis. *Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras*, 6(2).
- [2] Andini, M.A., Purborini, N. & Priyo. (2023). Penerapan pemberian air rebusan daun sirsak terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis. *Borobudur Nursing Review*, 3(2), 105–113.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020–2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [7] Ilkafah. (2017). Efektivitas daun sirsak dalam menurunkan nilai asam urat dan keluhan nyeri pada penderita gout di Kelurahan Tamalanrea Makassar. *Pharmacon*, 6(2).
- [8] Ningsih, R. & Afriani, B. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri pada lanjut usia. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 115–122.
- [9] Pratiwi, A. & Mulyani, S. (2022). Pengaruh terapi komplementer terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 850–858.
- [10] Sari, D.P. & Novitasari, D. (2023). Penatalaksanaan nyeri pada lansia dengan pendekatan terapi nonfarmakologis. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 45–53.