

Edukasi Kesehatan tentang Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Nyeri Sendi pada Penderita *Gout Arthritis* di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai

Leli Herawati¹, Wirda Faswita^{2*}

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan

Email: ^{1,*}wirdafaswita@gmail.com, ²leli.herawati0987@gmail.com

* corresponding author

Abstrak

Gout Arthritis merupakan penyakit yang terjadi akibat penumpukan asam urat (*uric acid*) yang membentuk kristal di dalam sendi. Penyakit ini menyebabkan nyeri yang intens, pembengkakan, dan peradangan pada sendi. Kasus *Gout Arthritis* di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 sebanyak 7,3%. Pengetahuan akan pentingnya penanganan gejala nyeri pada penderita Gout Arthritis salah satunya adalah tindakan non farmakologi dengan pemberian kompres hangat jahe. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi tentang pemberian kompres hangat jahe terhadap nyeri sendi di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada 10 orang peserta, sebelum diberikan edukasi kesehatan, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik, yaitu sebanyak 6 orang (60,0%). Setelah edukasi kesehatan dilakukan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan peserta, dengan kategori Baik yang mencapai 7 orang (70,0%). Perlu adanya upaya yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi tentang penatalaksanaan nyeri non farmakologis pada penderita Gout Arthritis agar dapat dilakukan oleh penderita di rumah yang dapat meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: Edukasi kesehatan; Kompres hangat; Jahe; Nyeri sendi; *Gout Arthritis*.

Abstract

Gout Arthritis is a disease that occurs due to the buildup of uric acid which forms crystals in the joints. This disease causes intense pain, swelling, and inflammation of the joints. Gouty arthritis cases in Indonesia based on 2018 Riskesdas data were 7.3%. Knowledge of the importance of treating pain symptoms in Gouty Arthritis sufferers, one of which is non-pharmacological action by giving warm ginger compresses. The aim of this community service activity is to provide information about giving warm ginger compresses for joint pain at the Tanah Tinggi Community Health Center, Binjai City. Based on the results of service activities for 10 participants, before being given health education, the majority of participants had a fairly good level of knowledge, namely 6 people (60.0%). After the health education was carried out, there was an increase in the level of participants' knowledge, with the Good category reaching 7 people (70.0%). Efforts must be made by health workers to provide education about non-pharmacological pain management for Gouty Arthritis sufferers so that it can be carried out by sufferers at home which can improve the quality of life.

Keyword: Health Education; Warm compress; Ginger; Joint pain; Gout Arthritis

Pendahuluan

Penyakit asam urat (*Gout Arthritis*) disebabkan oleh meningkatnya kadar asam urat atau terganggunya ekskresi oleh ginjal. Meningkatnya kadar asam urat dalam serum menyebabkan terkumpulnya kristal asam urat dalam jaringan, terutama pada persendian dan jaringan ginjal atau saluran kemih (batu ginjal). Risiko utama *Gout Arthritis* adalah serangan artritis yang berulang, yang dapat mengakibatkan kerusakan sendi permanen dan kecacatan. (Rudy, 2022).

Gout Arthritis adalah bentuk radang sendi yang menyakitkan, yang biasanya hanya menyerang satu sendi pada satu waktu. Hal ini menyebabkan periode nyeri hebat dan pembengkakan pada sendi yang terkena. Pola makan dan perubahan gaya hidup lainnya serta obat-obatan dapat membantu mencegah atau memperlambat perkembangan gejala (CDC, 2024).

Pada tahun 2020, angka kejadian penyakit *Gout Arthritis* secara global meningkat, diperkirakan 95,8 juta pada tahun 2050 (Cross et al., 2024). Insiden secara global *Gout Arthritis* telah meningkat pesat yang berkisar antara kurang dari 1 hingga 6,8% (Punjwani et al., 2024). Menurut WHO Angka kejadian *Gout Arthritis* juga relatif tinggi di Indonesia sebanyak 81%. Hal ini menempatkan Indonesia pada posisi di Asia di antara negara-negara yang paling banyak terkena dampak artritis gout. Di Asia Tenggara, prevalensi hiperurisemia dan asam urat telah mencapai 13–25% selama dekade terakhir (Astuti et al., 2023).

Serangan asam urat yang ditandai dengan nyeri sendi dapat menimbulkan rasa nyeri yang parah dan merupakan jenis artritis (radang sendi) yang paling menyakitkan (Madyaningrum et al., 2020). Gejala *Gout Arthritis* hampir selalu terjadi secara tiba-tiba, dan seringkali pada malam hari yang terjadi secara intens. *Gout Arthritis* biasanya mengenai jempol kaki, meskipun bisa terjadi pada sendi manapun. Sendi lain yang sering terkena meliputi pergelangan kaki, lutut, siku, pergelangan tangan dan jari. Rasa nyeri yang paling buruk biasanya terjadi dalam empat hingga 12 jam pertama. Ketidaknyamanan yang berkepanjangan setelah rasa nyeri yang paling buruk dapat berlangsung dari beberapa hari hingga beberapa minggu. Serangan selanjutnya cenderung bertahan lebih lama dan memengaruhi lebih banyak persendian. Selain itu, Saat *Gout Arthritis* berkembang, pasien biasanya tidak dapat menggerakkan persendian secara normal (Anugrah, 2023).

Manajemen nyeri non-farmakologis untuk penderita *Gout Arthritis* dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan diantaranya metodenya kompres hangat dengan tindakan yang digunakan untuk menjaga suhu tubuh menggunakan cairan atau alat yang memberikan kehangatan di daerah yang terkena, sehingga memfasilitasi sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit. Metode ini dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, yang menyebabkan peningkatan aliran darah, yang mengurangi rasa sakit pada penderita artritis gout Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pada penderita Gout Arthritis diberikan air rebusan daun salam selama tujuh hari, intensitas nyerinya menurun dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan (Yulianti et al., 2023). Terapi yang digunakan untuk menurunkan kadar *Gout Arthritis* dan mengurangi rasa nyeri menjadi 2 yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis (Zuriati & Suriya, 2020). Penanganan Gout Arthritis secara farmakologi adalah dengan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) seperti ibuprofen, naproxen dan allopurinol. Upaya penunjang lain untuk mengatasi nyeri Gout Arthritis adalah dengan pengobatan non farmakologis, yaitu dengan memfokuskan pada manajemen nyeri dengan pemberian tindakan nonfarmakologis yaitu kompres hangat jahe merah. Nyeri sendiri apabila tidak segera ditangani akan mengakibatkan pasien tidak merasa nyaman. Pada dasarnya kompres hangat jahe merah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu, kompres hangat jahe merah dapat membantu menurunkan rasa nyeri (Lutfiani & Baidhowy, 2022). Pemberian kompres jahe berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri dan inflamasi pada pasien Gout Arthritis adalah dengan memberikan stimulasi kulit menggunakan kompres jahe (Purnamasari, 2015). Tidak hanya terapi dengan menggunakan air hangat, kombinasi air hangat dengan larutan jahe terbukti efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Penggunaan jahe dalam bentuk kompres lebih aman dari pada penggunaan jahe secara oral. Menurut Penggunaan jahe secara oral dan berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti diare (Therkleson, 2010).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada 30 orang kelompok lansia, didapatkan sebelas orang dengan kadar asam urat di atas normal (pria > 7 mg/dL, wanita > 7 mg/dl). Kelompok lansia tersebut rajin melakukan olahraga rutin yang dilakukan oleh tenaga kesehatan Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai, namun kurang mengetahui tentang penatalaksanaan gejala penyakit *Gout Arthritis* seperti penanganan nyeri dengan pemberian kompres hangat jahe. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan penderita *Gout Arthritis* tentang tindakan non farmakologis pemberian kompres hanga jahe terhadap nyeri sendi pada penderita *Gout Arthritis*.

Metode Penelitian

Pemberian edukasi kesehatan yang diberikan kepada penderita dengan media leaflet dan melakukan demonstrasi langsung kepada penderita.. Kegiatan ini dilakukan Metode ceramah dan demostrasi dengan sarasanya adalah seluruh penderita *Gout Arthritis* di Puskesmas Tanah Tinggi sebanyak 10 orang terdiri atas tiga tahapan, yang pertama adalah tahap pengkajian dengan melakukan pemeriksaan kadar asam urat dan mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang tidakan non farmakologis pemberian kompres hangat jahe terhadap nyeri sendi penderita Gout Arthritis. Selanjutnya, fasilitator melakukan edukasi kesehatan tentang Gout Arthritis yang meliputi pengertian, penyebab dan tanda gejala. Selanjutnya pengabdian melakukan demosntrasi tentang intervensi non farmakologi penyakit *Gout Arthritis* yaitu pemberian kompres hangat jahe kepada peserta. Bahan yang sebelumnya sudah dipersiapkan yaitu jahe merah atau jahe biasa yang dipotong datau diiris tipis sebanyak 9 gram yang sudah direndam dengan air hangat. Selanjutnya fasilitator mengambil kain yang sudah direndah di larutan jahe tersebut dan selanjutnya diperas. Kompres diatas sendi yang nyeri selama 10-15 menit dan lakukan penilaian nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres (Indarti et al., 2023). Kompres hangat jahe diberikan selama 1 kali sehari selama tujuh hari berturut-turut (Ali Syahbana et al., 2024). Evaluasi yang dilakukan meliputi sejauh mana tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Edukasi Kesehatan diawali dengan meminta izin kepada Kepala Puskesmas untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya pengabdi melakukan survey awal untuk mengidentifikasi jumlah penderita *Gout Arthritis*. Setelah itu, selanjutnya pengabdi melakukan kontrak untuk dilaksanakan kegiatan edukasi kesehatan. Kegiatan edukasi kesehatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala Puskesmas yang dilanjutkan oleh edukasi kesehatan dan demonstrasi langsung kepada penderita oleh pengabdi. Hasil yang didapatkan adalah tingkat pengetahuan dan kadar asam urat penderita yang didapatkan pada tabel berikut:

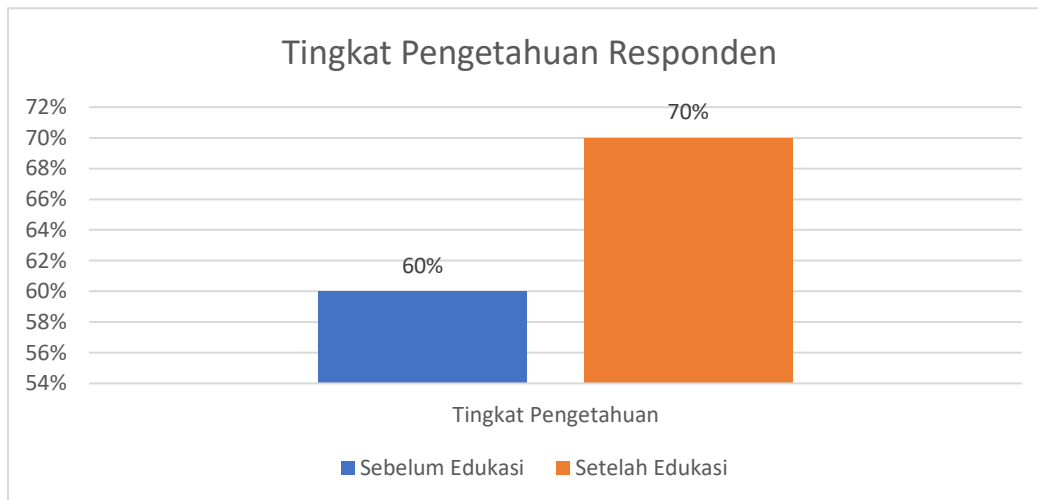
Tabel 1. Kadar Asam Urat pada Penderita *Gout Arthritis* di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai

No.	Peserta	Jenis Kelamin	Usia	Kadar Asam Urat	Keterangan
1.	Peserta 1	Perempuan	56 tahun	6,5 mg/dl	Tidak normal
2.	Peserta 2	Perempuan	49 tahun	6,9 mg/dl	Tidak normal
3.	Peserta 3	Perempuan	45 tahun	6,9 mg/dl	Tidak normal
4.	Peserta 4	Perempuan	53 tahun	7,0 mg/dl	Tidak normal
5.	Peserta 5	Perempuan	55 tahun	6,8 mg/dl	Tidak normal
6.	Peserta 6	Laki-laki	48 tahun	10,5 mg/dl	Tidak normal
7.	Peserta 7	Perempuan	47 tahun	8,3 mg/dl	Tidak normal
8.	Peserta 8	Perempuan	43 tahun	6,9 mg/dl	Tidak normal
9.	Peserta 9	Perempuan	53 tahun	7,0 mg/dl	Tidak normal
10.	Peserta 10	Laki-laki	55 tahun	6,2 mg/dl	Normal

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang Pemberian Kompres Hangat Jahe di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai

No.	Peserta	Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi Kesehatan	Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi Kesehatan
1.	Ny P	Cukup Baik	Baik
2.	Ny S	Cukup Baik	Baik
3.	Ny. S	Kurang Baik	Baik
4.	Ny. A	Cukup Baik	Baik
5.	Ny. E	Cukup Baik	Baik
6.	Tn. L	Kurang Baik	Baik
7.	Ny. Y	Baik	Sangat Baik
8.	Ny. E	Baik	Sangat Baik
9.	Ny. M	Cukup Baik	Baik
10.	Tn. R	Kurang Baik	Cukup Baik

Grafik 1. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang Pemberian Kompres Hangat Jahe di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai





Gambar 1. Pemberian Materi Edukasi Kesehatan Tentang Kompres Hangat Jahe Kepada Peserta



Gambar 2. Demonstrasi Pemberian Kompres Hangat Jahe pada Peserta

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian didapatkan sebelum dilakukan edukasi kesehatan mayoritas peserta dengan tingkat pengetahuan cukup baik yaitu sebanyak 6 orang (60,0%) dan setelah dilakukan edukasi kesehatan tingkat pengetahuan peserta semakin meningkat dengan kategori Baik yaitu sebanyak 7 orang (70,0%). Hal ini dibuktikan dengan mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pengabdian setelah pemberian materi. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan juga peserta kurang memperdulikan penyakit *Gout Arthritis* dan menyatakan bahwa nyeri bisa hilang dengan sendirinya. Selain itu, peserta juga menyatakan kurang rutin dalam melakukan kontrol atau pemeriksaan kadar asam urat. Pengabdian melakukan evaluasi kegiatan. Hasilnya dicatat pada lembar observasi nyeri *Gout Arthritis*. Pengabdian memberikan *reinforcement positif* pada semua peserta atas keterlibatannya dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musta'in et al., (2023) terdapat perbedaan yang signifikan antar arthritis skala nyeri asam urat sebelum dan sesudah intervensi kompres jahe hangat, dikatakan bahwa kompres hangat jahe berdampak pada penurunan skala nyeri arthritis asam urat. Kompres jahe adalah pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri. Kompres jahe memiliki kandungan enzim *siklo-oksigenasi* yang dapat mengurangi peradangan, selain itu jahe juga memiliki efek farmakologi yaitu rasa panas dan pedas dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi

pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai pada waktu 15-20 menit (Rasuparlahayu, 2021). Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa terdapat perubahan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi sedangkan sampel independen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri pada kedua kelompok. Itu terapi kompres jahe hangat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga dapat dicegah kejang otot, sedangkan peregangan statis melalui relaksasi otot jadi meningkat relaksasi fisik. Kedua intervensi tersebut bermanfaat sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi rasa sakit pada penderita *Gout Arthritis* (Sulistiyana et al., 2023). Edukasi kesehatan merupakan langkah penting dalam penanganan gout arthritis karena membantu penderita memahami kondisi penyakitnya, mencegah kekambuhan, dan meningkatkan kualitas hidup. Pemberian kompres jahe merupakan salah satu upaya alami yang dapat membantu meringankan gejala pada penderita gout arthritis (asam urat). Edukasi mengenai manfaat, cara penggunaan, dan hal-hal yang perlu diperhatikan sangat penting untuk memastikan efektivitas dan keamanannya.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai berjalan dengan lancar, seluruh peserta kooperatif dan antusias terhadap materi yang diberikan. Berdasarkan hasil yang didapatkan terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan yaitu Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian didapatkan pada 10 orang penderita *Gout Arthritis* sebelum dilakukan edukasi kesehatan mayoritas peserta dengan tingkat pengetahuan cukup baik yaitu sebanyak 6 orang (60,0%) dan setelah dilakukan edukasi kesehatan tingkat pengetahuan peserta semakin meningkat dengan kategori Baik yaitu sebanyak 7 orang (70,0%). Untuk tenaga kesehatan diharapkan agar dapat meningkatkan kembali edukasi kesehatan tentang tindakan non farmakologi lain khususnya pada penderita *Gout Arthritis*.

Referensi

- Ali Syahbana, Riyan Dwi Prasetyawan, & Nurmajidah, W. A. (2024). Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Klien Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Puskesmas Wongsorejo. *Professional Health Journal*, 5(2), 498–505. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.557>
- Anugrah, J. Y. (2023). *Gout Arthritis*. Kemenkes: Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2097/gout-arthritis
- Astuti, D. P., Adawiyah, S. R., Rahayu, S., Sari, R. P., Madani, U. Y., Werdha, P., Ayah, K., & Tangerang, B. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN INTERVENSI PEMBERIAN JUS SIRSAK UNTUK MENURUNKAN KADAR ASAM URAT DI PANTI WERDHA KASIH AYAH BUNDA TANGERANG 2023 Gerontik Nursing Care With Soursop Juice Intervention To Reduce Uric Levels At Panti Werdha Kasih Ayah Bund. *Nusantara Hasana Journal*, 3(3), Page.
- CDC. (2024). *Gout Arthritis*. <https://www.cdc.gov/arthritis/gout/index.html>
- Cross, M., Ong, K. L., Culbreth, G. T., Steinmetz, J. D., Cousin, E., Lenox, H., Kopec, J. A., Haile, L. M., Brooks, P. M., Kopansky-Giles, D. R., Dreinhofer, K. E., Betteridge, N., Abbasian, M., Abbasifard, M., Abedi, A., Aboye, M. B., Aravkin, A. Y., Artaman, A., Banach, M., ... Woolf, A. D. (2024). Global, regional, and national burden of gout, 1990–2020, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Rheumatology*, 6(8), e507–e517. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(24\)00117-6](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(24)00117-6)
- Indarti, E. T., Wilda, L. O., & Wulansari, E. S. (2023). the Effect of Warm Red Ginger Compresses on Joint Pain in the Elderly With Gout. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 6(3), 231–234. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2022/vol6/iss3/424>
- Lutfiani, A., & Baidhowy, A. S. (2022). Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Manajemen Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.9855>

- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramdhani, A. (2020). Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat. In *Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada*. https://hpu.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/1261/2021/02/HDSS-Sleman-_Buku-Saku-Kader-Pengontrolan-Asam-Urat-di-Masyarakat-_cetakan-II.pdf
- Musta'in, Tri Yuniarti, Ikrima Rahmasari, Ellen Yolanda Cristin R, & Saryadi Saryadi. (2023). The Effect Of Warm Ginger Compress On Reducing Gout Arthritis Pain In The Elderly. *International Journal of Medicine and Health*, 2(4), 39–46. <https://doi.org/10.55606/ijmh.v2i4.2880>
- Punjwani, S., Jani, C., Liu, W., Kakoullis, L., Salciccioli, I., Al Omari, O., Merchant, A., Singh, H., Marshall, D., Shalhoub, J., Salciccioli, J. D., & Sehra, S. T. (2024). Burden of gout among different WHO regions, 1990–2019: estimates from the global burden of disease study. *Scientific Reports*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61616-z>
- Rasuparlahayu, W. (2021). Penerapan Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Suparlan,. *Widya Husada Semarang*.
- Rudy, H. (2022). *Penyakit Asam Urat: Apakah Berbahaya?* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1413/penyakit-asam-urat-apaakah-berbahaya
- Sulistiyana, C. S., Nurseskasatmata, S. E., & Fauzi, A. (2023). Warm Ginger Compress and Static Stretching for The Change of Pain in Gout Arthritis. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(3), 302–308. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i3.art.p302-308>
- Yulianti, N., Fitri, S. U. R., & Nursiswati, N. (2023). Non-Pharmacological Pain Management In Patient With Gouty Arthritis: A Narrative Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(2), 290–308. <https://doi.org/10.23917/bik.v16i2.1918>
- Zuriati, Z., & Suriya, M. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Nenas Dalam Melancarkan Siklus Haid. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 101–105.