





Terapi Kompres Hangat Air Jahe Merah Mengurangi Rasa Nyeri Persendian Pada Lansia Dengan Gout Arthritis

Fatimah Wahab Aliun¹, Rinaldi Prima Saputra¹, Zulfikar¹, Sherly Destiyana¹.

¹ Program Studi S1 Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah, Prov. Lampung

 fatimahwahab072@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.271>

Abstrak

Latar Belakang: Asam urat/ gout arthritis adalah penyakit yang mempengaruhi persendian, penyakit asam urat juga sangat umum di masyarakat, khususnya pada lansia. **Tujuan:** Untuk mengetahui manfaat pemberian terapi kompres hangat air jahe merah dapat mengurangi rasa nyeri pada lansia yang menderita asam urat. **Metode Penelitian:** Desain penulisan yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan menggunakan jenis pendekatan studi kasus untuk mendeskripsikan hasil asuhan keperawatan pada lansia yang menderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas Kemiling Bandar Lampung. Data dikumpulkan melalui pengkajian, observasi, wawancara, dan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat air jahe merah. **Hasil:** Hasil pada subjek 1 (Ny. S) pada hari pertama dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan pada hari ketujuh turun menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan). Pada subjek 2 (Ny. N) pada hari pertama dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan pada hari ketujuh turun menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan). Kedua subjek menunjukkan penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat air jahe merah selama 7 hari. **Simpulan:** Pemberian terapi kompres hangat air jahe merah dapat mengurangi rasa nyeri pada lansia yang menderita asam urat dan dapat dijadikan alternatif pengobatan nonfarmakologi untuk menurunkan asam urat.

Kata Kunci: Kompres Hangat Air Jahe Merah; Nyeri; Asam urat

Abstract

Background: Gout/gout arthritis is a disease that affects the joints, gout is also very common in society, especially in the elderly. **Objective:** To determine the benefits of providing warm compress therapy with red ginger water can reduce pain in elderly people who suffer from gout. **Research Method:** The writing design used is descriptive research using a case study approach to describe the results of nursing care for elderly people who suffer from gout in the work area of the Kemiling Health Center, Bandar Lampung. Data were collected through assessment, observation, interviews, and pain measurements before and after being given a warm compress with red ginger water. **Results:** Results in subject 1 (Mrs. S) on the first day with a pain scale of 6 (moderate pain) and on the seventh day decreased to a pain scale of 1 (mild pain). in subject 2 (Mrs. N) on the first day with a pain scale of 5 (moderate pain) and on the seventh day decreased to a pain scale of 1 (mild pain). Both subjects showed a decrease in the pain scale after being given a warm compress with red ginger water for 7 days. **Conclusion:** Giving warm compress therapy with red ginger water can reduce pain in elderly people suffering from gout and can be used as an alternative non-pharmacological treatment to reduce uric acid.

Keywords: Warm Red Ginger Compress; Pain; Gout Arthritis

Pendahuluan

Asam urat/gout arthritis merupakan kondisi yang berdampak pada sendi dan bisa menyebabkan nyeri pada sendi, dan penyakit ini cukup umum di kalangan masyarakat, terutama di kalangan lansia. Asam urat juga dikenal sebagai hiperurisemia, yang terjadi akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah yang melebihi 7,0 mg/dl untuk pria dan 6,0 mg/dl untuk wanita. Penyakit asam urat juga dapat menyebar sebagai salah satu akibat dari tingginya kadar asam urat dalam tubuh melebihi batas normal (Kurnia, et al 2024).

Penyebab terjadinya asam urat yang dapat menjadi tinggi yaitu karena tidak dapat mengontrol pola makan, termasuk juga mengonsumsi makanan yang mengandung banyak purin, purin yang dimaksud adalah komponen asam nukleat yang ditemukan dalam berbagai dalam jenis makanan, seperti sayur, kacang-kacangan, tanaman, daging, jeroan, dan sarden (Tyas, et al 2025).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2020 yang menderita penyakit asam urat sekitar 33,3% di seluruh dunia. Kondisi ini lebih umum ditemukan di negara-negara maju, di mana Amerika Serikat mencatat angka 39% dan Inggris sebesar 32%. Peningkatan kasus asam urat tidak hanya terjadi di negara-negara maju saja, tetapi juga di negara-negara yang masih berkembang, salah satunya Indonesia (WHO, 2020).

Berdasarkan data di Indonesia pada tahun 2018, penyakit tidak menular mencapai 7,30% dari seluruh kasus. Di aceh merupakan prevalensi tertinggi dengan angka 13,26%, diikuti oleh Bengkulu di posisi kedua dengan 12,11%, Bali berada di tempat ketiga dengan 10,46%, sementara Papua di urutan keempat dengan 10,43%. Sementara itu, Sulawesi Tengah, pada tahun yang sama, berada di urutan kesebelas dengan 7,72% dari total lanjut usia yang berjumlah 301. 564 (Risesdas 2018). Prevalensi penyakit asam urat di Provinsi Lampung adalah sebesar 7,3%. Jika kita melihat dari segi umur, prevalensi asam urat menunjukkan bahwa sebesar 17,72% pada usia 55-64 tahun, 20,04% pada usia 65-74 tahun, dan 17,20% pada lansia yang berusia di atas 75 tahun. Berdasarkan data pra survei yang dilakukan pada 29 April 2025, yang diambil dari buku catatan Puskesmas Kemiling, terdapat 50 responden dalam tiga bulan terakhir (Januari- Maret) dengan kadar asam urat di atas 8,0 mg/dL, di mana 14 di antaranya mengalami nyeri sendi, dan rentang usia mereka berkisar antara 20- 75 tahun.

Lansia adalah suatu kondisi ditandai oleh stres fisiologis, di mana seseorang tidak mampu mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Ketidakmampuan ini terlihat dari berkurangnya kemampuan individu dan meningkatnya sensitivitas, dan pada saat yang sama, disebabkan oleh berbagai faktor yang membuat lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka secara fisik, mental, dan social (Rizal, 2022). Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh orang lanjut usia karena mereka mengalami penurunan fungsional seperti penurunan perubahan fisik seperti penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan masalah persendian, dan juga dapat mempengaruhi *Activities of Daily Living* (ADL) (Rohmawati, 2021).

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri sendi akibat asam urat adalah dengan pemberian terapi medis dan terapi alternatif memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia yang mengalami gout arthritis. Terapi medis, seperti penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dan agen penurun kadar asam urat, berperan dalam menghambat proses inflamasi serta mengurangi intensitas nyeri akibat penumpukan kristal monosodium urat pada sendi (Bahtiar et al., 2023). Terapi alternatif berupa kompres hangat air jahe merah memberikan manfaat tambahan dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia. Kandungan senyawa aktif jahe

merah, seperti gingerol dan shogaol, memiliki efek anti inflamasi dan analgesik. Implementasi kompres hangat jahe merah dapat meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, memperlancar aliran darah ke jaringan sendi, mengurangi kekakuan sendi, serta menurunkan persepsi nyeri. Dengan demikian, kombinasi terapi medis dan kompres hangat jahe merah dapat meningkatkan kenyamanan, mobilitas sendi, dan kualitas hidup lansia dengan *gout arthritis* (Tai et al., 2024). Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menyajikan hasil identifikasi rasa nyeri persendian pada lansia yang menderita asam urat sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat air jahe merah

Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis deskriptif. Desain ini bertujuan untuk memberikan deskripsi yang objektif tentang suatu situasi. Selanjutnya, penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus, yang merupakan metode penelitian yang mendalami suatu permasalahan secara rinci (Nursalam, 2020).

Desain penulisan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan jenis pendekatan studi kasus untuk mendeskripsikan hasil asuhan keperawatan tentang "Implementasi terapi kompres hangat air jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri pada lansia yang menderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas Kemiling Bandar Lampung tahun 2025". Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang lansia yang menderita asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiling Bandar Lampung tahun 2025. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi terhadap skala nyeri NRS dan menggunakan terapi kompres hangat air jahe merah untuk menurunkan nyeri sebelum dan sesudah terapi kompres hangat air jahe merah selama tujuh hari berturut-turut dan durasi waktu 15-20 menit dengan menggunakan 3-5 rimpang jahe merah atau sekitar 200 hingga 500 gram jahe merah pada suhu air 40°C.

Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat nyeri pada pasien asam urat sebelum pemberian terapi kompres hangat air jahe merah

Tabel 1. Hasil Tingkat Nyeri Sebelum Pemberian Terapi Kompres Hangat Air Jahe Merah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiling Bandar Lampung Tahun 2025

Responden	Usia	Tingkat Nyeri (Sebelum)	Kategori
(Ny. S)	66 tahun	6	Nyeri sedang
(Ny. N)	65 tahun	5	Nyeri sedang

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa Ny. S sebelum dilakukan terapi kompres hangat air jahe merah didapatkan tingkat nyeri asam urat dengan skala nyeri 6. Sedangkan Ny. N sebelum dilakukan terapi kompres hangat air jahe merah didapatkan tingkat nyeri asam urat yaitu skala nyeri 5. Pada hasil asam urat kedua responden berusia 65-74 tahun dan didukung penelitian menurut (Astrilian dan Yuniartika, 2023) menyatakan bahwa rata-rata usia responden dalam studi ini adalah 56,80 dengan deviasi standar 3,884 dan rentang usia antara 45 hingga 60 tahun. Seiring bertambahnya usia, dapat terjadi berbagai perubahan,

termasuk perubahan dalam metabolisme yang berkaitan dengan meningkatnya risiko asam urat. Temuan dari penelitian ini sejalan dengan studi-studi lain yang menunjukkan bahwa factor usia memiliki kecenderungan terjadi penyakit asam urat lebih tinggi.

Nyeri merupakan suatu mekanisme proteksi bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan nyeri. Nyeri sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, baik sensori maupun emosional yang berhubungan dengan risiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh (Nurhasanah, et al, 2023).

Nyeri muncul akibat dekomposisi asam urat yang dipanaskan menjadi asam sianida (HCN), yang kemudian berubah menjadi cairan ekstraseluler yang disebut natrium urat. Jumlah asam urat dalam darah dipengaruhi oleh asupan purin, proses biosintesis asam urat di dalam tubuh, dan tingkat ekskresi asam urat. Kadar asam urat yang melebihi 7,0 ml/dl akan' menyebabkan terbentuknya kristal-kristal berujung tajam yang memicu reaksi peradangan, dan jika ini berlanjut, dapat menyebabkan rasa sakit yang sangat hebat (Rahayu, et al, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi asam urat adalah kualitas tidur pada lansia dimana rasa sakit yang dialami di bagian sendi ketika malam tiba. Rasa sakit pada sendi yang umum dialami oleh orang tua disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam tubuh mereka (Avita et al, 2021). Menurut (Yayu & Jumriani, 2024) menyatakan bahwa kejadian terbanyak seseorang yang mengalami asam urat yaitu jenis kelamin perempuan, hal ini dapat dilihat bahwa responden yang digunakan dalam penelitian jenis kelamin perempuan memiliki persentase lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki dengan presentase perempuan (8,5%) dan laki-laki (6,1%) karena asam urat biasanya muncul setelah menopause (sekitar usia 50 tahun ke atas), karena kadar hormon estrogen sebelum menopause membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Setelah menopause, kadar estrogen menurun, sehingga risiko asam urat meningkat.

2. Tingkat nyeri pada pasien asam urat sesudah pemberian terapi kompres hangat air jahe merah

Tabel 2. Hasil Tingkat Nyeri Sesudah Pemberian Terapi Kompres Hangat Air Jahe Merah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiling Bandar Lampung Tahun 2025

Responden	Usia	Tingkat Nyeri (Sesudah)	Kategori
(Ny. S)	66 tahun	1	Nyeri ringan
(Ny. N)	65 tahun	1	Nyeri ringan

Hasil penelitian setelah pada subyek I, sebelum dilakukan kompres hangat air jahe merah hasil asam urat yaitu 8.9 mg/dL dengan skala nyeri pada hari pertama yaitu skala nyeri 6 (nyeri sedang), pada hari kedua yaitu skala nyeri 6 (nyeri sedang), pada hari ketiga yaitu skala nyeri 6 (nyeri sedang), pada hari empat yaitu skala nyeri 5 (nyeri sedang), pada hari kelima yaitu skala nyeri 3 (nyeri ringan), pada hari keenam yaitu skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan

pada hari ketujuh yaitu skala nyeri 1 (nyeri ringan) dan pada hari terakhir setelah pemberian terapi kompres hangat air jahe merah dilakukan pengecekan asam urat dengan hasil 8.7 mg.dL. Pada subyek II, sebelum dilakukan kompres hangat air jahe merah hasil asam urat yaitu 9,1 mg/dL dengan skala nyeri pada hari pertama yaitu skala nyeri 5 (nyeri sedang), pada hari kedua yaitu skala nyeri 5 (nyeri sedang), pada hari ketiga yaitu skala nyeri 5 (nyeri sedang), pada hari empat yaitu skala nyeri 4 (nyeri sedang), pada hari kelima yaitu skala nyeri 3 (nyeri ringan), pada hari keenam yaitu skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan pada hari ketujuh yaitu skala nyeri 1 (nyeri ringan) dan pada hari terakhir setelah pemberian terapi kompres hangat air jahe merah dilakukan pengecekan asam urat dengan hasil 8.8 mg.dL.

Salah satu terapi yang dapat dilakukan secara mandiri dan bersifat alami yaitu dengan rendam hangat air jahe merah dan terbukti berhasil dalam mengatasi nyeri secara nonmedis. Jenis jahe yang dikenal oleh masyarakat yaitu jahe emprit (jahe kuning), jahe gajah (jahe badak), dan jahe merah (jahe sunti) tetapi jahe yang banyak digunakan untuk obat-obatan adalah jahe merah, karena jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibanding dengan jahe lainnya (Sani & Fitriyani, 2021).

Kompres hangat merupakan tindakan non-farmakologi yang digunakan untuk menurunkan nyeri sendi. Kompres jahe hangat dapat terbukti meredakan nyeri asam urat. Jahe merah mengandung enzim *cylo- oksigen* yang mampu mengurangi peradangan serta memiliki efek farmakologis sensasi terbakar dan pedas, dimana panas ini dapat menghilangkan rasa sakit, kekakuan dan kekejangan otot (Rahmawati & Kusnul, 2021). Jahe merah terkandung *gingerol* dan *shogaol*. Kandungan zat aktif jahe merah dari oleoresin yang terdiri dari *gingerol*, *shogaol*, dan *zingiberence* yang merupakan homolog dari fenol melalui proses pemanasan. Degradasi panas dari *gingerol* menjadi *gingerone*, *shogaol* dan kandungan lain terbentuk dengan pemanasan rimpang kering dan segar. Tahapan fisiologis nyeri, kompres jahe merah menurunkan nyeri dengan tahap transduksi, dimana pada tahapan ini jahe memiliki kandungan gingerol yang bisa menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, sehingga dapat menurunkan nyeri, kandungan pada jahe merah mampu menambah rasa panas pada kompres, rasa panas yang diberikan dari oleoresin yang larut dalam air mampu menghasilkan kompres hangat yang efektif (Listyarini, 2022).

Hasil dari implementasi terapi kompres hangat air jahe merah yang dilakukan oleh peneliti terjadi penurunan nyeri pada penderita asam urat sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat air jahe merah. Hal ini sesuai dengan teori dimana kompres hangat air jahe merah efektif dapat menurunkan asam urat pada lansia. Penelitian ini terdapat keterbatasan dalam pengambilan data yaitu harus menunggu waktu \pm 3 minggu sehingga proses pengambilan data banyak waktu yang terbuang dan membuat proses pengumpulan data terhambat.

Kesimpulan

Terapi kompres hangat dapat menjadi tindakan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri sendi dan terbukti efektif meredakan nyeri asam urat. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah subyek yang relative kecil, sehingga diperlukan studi lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperkuat temuan serta diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai durasi dan frekuensi optimal dalam melakukan pemberian terapi kompres hangat air jahe merah.

Daftar Pustaka

- Alvita, G. W., Faidah, N., & Tutik, F. V. (2021). Hubungan Kadar Asam Urat Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Dukuhseti Pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), 15-21
- Astrilian, T., & Yuniartika, W. (2023). Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Penatalaksanaan Perawatan Penderita Asam Urat Menggunakan Media Booklet. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(1), 18-25.
- Bahtiar, B., Diati, N. S., Nopriyanto, D., & Aminuddin, M. (2023). Penerapan Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis, *Journal Of Nursing Innovation*, 2(1), 20-27
- Kurnia, K., Andriyani, S., Sulastri, A., & Suparto, T. A. (2024). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Kompres Hangat Air Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Dengan Asam Urat. *Journal Healthcare Education*, 2(2), 25-35
- Listyarini, A. D., Riyana, D., Prastiani, D. B., & Adyani, S. A. M. (2022) Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat Di Desa Ketanjung *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(2), 98-109.
- Nurhasanah, A., Trismiyana, E., & Pribadi, T. (2023). Latihan rentang gerak sendi (ROM) untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien dengan asam urat tinggi. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 8-14.
- Nursalam (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis Jakarta*. (P.P. Lestari (Ed.): Edisi 5). Salemba Medika.
- Rahayu, S., Sari, N., & Qorahman, W. (2022). Pengaruh Massage Teknik Effleurage Dengan Minyak Zaitun Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Asam Urat. *Borneo Cendikia*, 6(2), 33-44. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jbm/article/view/884/160>
- Rahmawati, A., & Kusnul, Z. (2021). Potensi Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi komplementer Terhadap Pengurangan Nyeri Arthritis Gout Potential of Red Ginger Warm Compress as a Complementary Therapy for Gouty Arthritis Pain Reduction. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 3(1), 7-12.
- Riskesdas (2018) Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Tengah. In *Kesehatan Provinsi, Sulawesi Tengah*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Rizal, A. (2022). *Keperawatan gerontik: Konsep, perubahan fisiologis, dan pemenuhan kebutuhan dasar lansia*. Jakarta: EGC
- Rohmawati, R. (2021). *Efek kompres hangat Terhadap Intensitas nyeri Sendi Pada Lansia Dengan gout Arthritis (Doctoraldissertation, Stikes Icmejombang)*
- Sani, F. N., & Fitriyani, N. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67-67.
- Tai, V., Gow, P., Stewart, S., Satpanich, P., Li, C., Abhishek, A., & Dalbeth, N. (2024). An updated systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials on the effects of urate-lowering therapy initiation during a gout flare. In *Seminars in Arthritis and Rheumatism* (Vol. 65, p. 152367). WB Saunders.
- Tyas, N. E., & Priyatin, W. (2025). Gambaran Pemberian Rendaman Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Asam Urat Pada Ny. M. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (Micjo)*, 2(1), 141-147
- WHO. (2020). WHO methods and data sources for global burden of disease estimates 2000-2019. 99 November, 86. http://www.who.int/healthinfo/statistics/GlobalDAL_Ymethods_2000_2011_pdf?ua=1
- Yayu, P., & Jumriani. (2024). Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik Dan Usia Terhadap Kejadian Penyakit Gout Arthritis Pada Lansia Di Puskesmas Tobelo. *14(576-584)*, 576-584.