



Edukasi Kesehatan *Gout Arthritis* dan Penerapan Efektivitas Kompres Air Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) terhadap Nyeri *Gout Arthritis*

Marwan Riki Ginanjar¹, Adella Shafira², Anda Alparisi³, Arif Fuadi⁴, Destiyana Rua⁵, Mailia Zahra⁵, Septi Dwi⁷, Sinta Cahyani⁸, Windy Wardiny⁹, Zaskia Ayu¹⁰, Zulaika¹¹
Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang
Email : ginanjar.marky@gmail.com

Abstrak

Gout arthritis adalah penyakit yang menyerang persendian, terutama pada orang dengan lanjut usia dan dapat menimbulkan inflamasi pada sendi sehingga menyebabkan kekakuan dan nyeri yang sangat mengganggu. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *Gout Arthritis* serta mengetahui efektivitas kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *Gout Arthritis*. Metode yang digunakan pendidikan kesehatan (penyuluhan, demonstrasi dan melakukan secara mandiri). Hasil kegiatan pendidikan kesehatan sebelum dilakukan penyuluhan peserta dilakukan *pre test* dari 12 peserta didapatkan nilai rata-rata 35 dan meningkat menjadi 75 setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pada tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres air hangat jahe merah didapatkan rata-rata skala nyeri 6 dan setelah dilakukan kompres air hangat jahe merah didapatkan nilai rata-rata 4, terjadi penurunan tingkat nyeri. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan dan penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi kompres air hangat jahe merah.

Kata Kunci : Edukasi, *Gout Arthritis*, Jahe Merah, Nyeri, Penerapan

Gout Arthritis Health Education and Effective Application of Red Ginger (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) Warm Water Compresses for Gout Arthritis Pain

Abstract

Gouty arthritis is a disease that attacks the joints, especially in older people and can cause inflammation in the joints, causing very disturbing stiffness and pain. This service aims to increase knowledge about Gout Arthritis and determine the effectiveness of warm red ginger compresses in reducing the pain scale in Gout Arthritis patients. The methods used in health education (counseling, demonstration and doing it independently). The results of health education activities before the participant counseling was carried out, a pre-test was carried out from 12 participants, an average score of 35 was obtained and this increased to 75 after being given health education. At the level of pain before the red ginger warm water compress was applied, the average pain scale was 6 and after the red ginger warm water compress was applied, the average value was 4, there was a decrease in the pain level. There was an increase in knowledge after being given health education and a decrease in pain levels after being given the warm red ginger water compress intervention.

Keywords: Education, *Gout Arthritis*, Red Ginger, Pain, Application



PENDAHULUAN

Gout arthritis adalah penyakit yang menyerang persendian, terutama pada orang dengan lanjut usia. *Gout arthritis* adalah penyakit metabolik di mana tubuh kehilangan kendali atas sekresi metabolisme purin sehingga menyebabkan kristalisasi asam urat di tulang dan sendi yang menimbulkan nyeri dan umumnya terjadi pada sebagian besar orang dengan lanjut usia (Lutfiani & Baidhowy, 2022). Menurut *World Health Organization* (2017) prevalensi *gout arthritis* di dunia sebanyak 34.2%. *Gout arthritis* sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Berdasarkan data prevalensi *gout arthritis* di Amerika adalah 13.6% per 100.000 penduduk dan berdasarkan data Riskesdas (2018) didapatkan 22.013 orang yang mengalami *gout arthritis*.

Gout arthritis menimbulkan inflamasi pada sendi sehingga menyebabkan kekakuan dan nyeri yang sangat mengganggu. Kondisi tersebut menyebabkan seseorang yang mengalaminya sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila *gout arthritis* tidak mendapatkan pengobatan yang tepat dapat menyebabkan deformitas sendi seperti bentuk tulang menjadi bengkok, penyakit gagal ginjal, serta penyakit yang menyerang cardiac (Amalia et al., 2021). Adapun penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dirasakan dengan melakukan pengobatan secara nonfarmakologi dan farmakologi. Secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi kompres hangat jahe merah, penggunaan kompres hangat dapat menimbulkan terjadinya respon fisiologis tubuh, yaitu meningkatnya aliran darah, relaksasi otot, dan dapat mengurangi nyeri akibat kekakuan spasme otot (firdaus et al., 2020).

Pemberian kompres jahe termasuk tindakan nonfarmakologi untuk penanganan nyeri. Jahe mempunyai khasiat yang dapat bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi dimana jahe mempunyai sifat hangat, pedas dan Aromatik dari oleoresin seperti zingeron, gingerol dan shogoal. Oleoresin mempunyai potensi sebagai anti inflamasi dan anti oksidan yang sangat kuat. (Muchlis & Ernawati, 2021).

Berdasarkan hasil survei ketika dilakukannya pendataan, didapatkan banyaknya keluhan dari masyarakat yang sering merasakan nyeri pada persendian. Hal ini dibuktikan dengan hasil survey pada pendataan terkait pemeriksaan laboratorium (asam urat) hanya 22,4% masyarakat yang pernah melakukan pemeriksaan *gout arthritis*. Saat dilaksanakan posyandu, masyarakat mengatakan tidak mengerti apa yang harus dilakukan ketika merasakan nyeri pada persendian selain dengan konsumsi obat-obatan. Sebanyak 8 orang peserta mengetahui riwayat kesehatannya mengalami *gout arthritis* dan sebanyak 4 orang



peserta lainnya tidak mengetahui riwayat kesehatannya karena belum pernah melakukan pemeriksaan *gout arthritis*.

Berdasarkan data yang menunjukkan minimnya masyarakat yang melakukan pemeriksaan *gout arthritis* dan minimnya pengetahuan dalam penanganan nyeri yang dirasakan maka dilakukan kegiatan penyuluhan mengenai *gout arthritis* dan demonstrasi untuk mengurangi rasa nyeri dengan teknik kompres air hangat jahe merah hingga mampu melakukan kompres hangat air jahe merah secara mandiri. Dari uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang ”Edukasi Kesehatan *Gout Arthritis* dan Penerapan Efektivitas Kompres Air Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) terhadap Nyeri *Gout Arthritis*”

MASALAH

Mayoritas masyarakat adalah lansia yang mengalami nyeri sendi yang sudah lebih dari tiga bulan dan mempengaruhi aktivitas sehari – hari. Mayoritas masyarakat belum mengetahui status kesehatan yang dialami. Persoalan : Masyarakat belum mengetahui tentang *Gout Arthritis* Penyebab, faktor risiko,tanda dan gejala, komplikasi, dan penangan nyeri yang timbul akibat *Gout Arthritis*. Tantangan : Minimnya sumber informasi mengenai *Gout Arthritis*. Target kegiatan : melakukan penyuluhan tentang *Gout Arthritis*, demonstrasi cara mengurangi rasa nyeri dengan kompres air hangat jahe merah dan mampu melakukan kompres air hangat jahe merah dengan mandiri.

METODE PELAKSANAAN

1. Perizinan

Perizinan dengan pihak Puskesmas Taman Bacaan dan Posyandu Mutiara Kasih serta menentukan tempat dan sasaran penyuluhan

2. Persiapan Kegiatan

Persiapan penyuluhan dimulai dengan memastikan sasaran, tempat dan media dipersiapkan sesuai dnegan kebutuhan. Jumlah peserta 12 orang adalah masyarakat yang hadir ke Posyandu Mutiara Kasih dengan keluhan nyeri persendian.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pendidikan kesehatan, demonstrasi dan pemberian intervensi ini dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024 bertempat di Posyandu Mutiara Kasih, tahapan pelaksanaan meliputi :

- a. Pengisian daftar hadir dilanjutkan dengan pembukaan



- b. *Pre test* yang dilakukan sebelum pendidikan kesehatan diberikan kemudian dilanjutkan dengan memberikan pendidikan kesehatan dan diakhiri dengan penilaian pengetahuan setelah diberikannya pendidikan kesehatan (*posttest*)
- c. Demonstrasi cara melakukan kompres hangat air jahe merah untuk mengurangi nyeri hingga peserta kegiatan mampu untuk melakukannya secara mandiri
- d. Pengukuran tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi kompres air hangat jahe merah
- e. Melakukan intervensi kompres hangat secara mandiri oleh peserta kegiatan dan dilakukan penilaian tingkat nyeri setelah diberikan intervensi kompres air hangat jahe merah

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas kegiatan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan peserta tentang *gout arthritis* serta intervensi kompres air hangat jahe merah yang diberikan.

HASIL

Pelaksanaan Edukasi *Gout Arthritis* dan Efektivitas Penerepan Kompres Air Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) terhadap Nyeri *Gout Arthritis* yang dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dievaluasi dari perubahan jangka pendek dari pendidikan kesehatan yaitu perubahan pengetahuan peserta. Berikut tabel hasil pengetahuan peserta kegiatan pengabdian masyarakat:

Tabel 1. Pre-test Pengetahuan

		Frequency	%
Skor	35	6	50,0
Pretest	45	3	25,0
	50	1	8,3
	55	1	8,3
	60	1	8,3
	Total	12	100,0

Tabel 2. Post-test Pengetahuan

		Frequency	Percent
Skor	60	1	8,3
Posttest	65	1	8,3
	70	3	25,0
	75	7	58,3
	Total	12	100,0



Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat pada peserta terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata pengetahuan awal peserta adalah 35 dan meingkat menjadi 75 setelah pendidikan kesehatan.

Tabel 3. Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi

		Frequency	%
Skala Nyeri	4	3	25,0
	5	3	25,0
	6	6	50,0
	Total	12	100,0

Tabel 4. Tingkat Nyeri Setelah Intervensi

		Frequency	%
Skala Nyeri	3	3	25,0
	4	7	58,3
	5	2	16,7
	Total	12	100,0

Setelah pendidikan kesehatan kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi kompres hangat air jahe merah, peserta turut aktif dan menyimak penjelasan persiapan dan cara melakukan kompres air hangat jahe merah. Sebanyak 12 peserta di monitor selama 1 x 24 jam setelah melakukan kompres air hangat jahe merah pada area sendi yang nyeri, terdapat hasil penurunan tingkat nyeri.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat pada peserta terjadi penurunan tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres air hangat jahe merah terdapat rata-rata skala tingkat nyeri 6 (sedang) dan setelah dilakukan kompres air hangat jahe merah terjadi penurunan tingkat nyeri pada peserta dengan rata-rata skala nyeri 4 (sedang).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gout arthritis dikenal dengan asam urat merupakan penyakit yang menyerang sistem muskuloskeletal yaitu persendian atau disebut rematik sering terjadi akibat adanya peningkatan kronis konsentrasi asam urat di dalam plasma darah, kebanyakan terjadi akibat pembengkakan asam urat yang berlebihan, dapat menyerang laki-laki maupun perempuan. Penyakit ini lebih menyerang usia yang lebih dari 55 tahun (Pajri, 2021). Faktor yang mempengaruhi asam urat yaitu faktor keturunan, pola makan tinggi protein dan kaya senyawa purin, alkohol, obesitas, stres, cedera sendi, hipertensi (Noviyanti, 2015).

Nyeri sendi karena *gout arthritis* terbentuk dari penumpukan asam urat berlebihan di dalam tubuh yang memicu *gout* yang merupakan penyakit *arthritis* (radang sendi). *Gout*



adalah penyakit gangguan metabolisme purin dimana terjadi produksi asam urat berlebih (hiperurisemia) sehingga terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan. Penumpukan asam urat akan menyebabkan radang disertai pembengkakan sendi (biasanya lutut dan kaki) (Karina, 2018).

Hiperurisemia berhubungan dengan hipertensi, diabetes melitus, sindrom metabolik, dan penyakit kardiovaskuler. Ada kemungkinan bahwa penurunan kadar asam urat dapat menurunkan aktivitas antioksidan plasma, sedangkan peningkatan kadar asam urat yang lebih tinggi mencerminkan peran asam urat dalam menginduksi penyakit pembuluh darah dan hipertensi (Viazzi et al, 2017).

Penanganan untuk mengurangi nyeri yang dapat diaplikasikan pada masyarakat dengan non-farmakologis yaitu memanfaatkan kekayaan alam yang ada di lingkungan sekitar dengan bahan yang mudah didapat dan cara yang tidak sulit untuk dikerjakan, di antaranya memanfaatkan rebusan jahe merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma*) dengan cara dikompres selagi hangat. Terapi kompres air hangat rebusan jahe merah merupakan gabungan yang terbukti efektif dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh penderita *gout arthritis*. Kompres air hangat jahe merah mampu menimbulkan proses vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga mampu meningkatkan sirkulasi darah sehingga mampu meningkatkan sirkulasi darah yang dapat membantu untuk menurunkan rasa nyeri (Radharani, 2020).

Menurut Suryani (2021) ketika subjek merasakan nyeri dan mengompres area yang nyeri, panas berpindah ke tubuh dan kulit, terjadi proses konduksi di dalam tubuh, pembuluh darah melebar dan ketegangan otot berkurang. Otot rileks dan nyeri mereda. Kehadiran O₂ dan CO₂ meningkat sehingga menurunkan pH darah dan merangsang reseptor sensorik untuk mencegah rasa sakit ditransmisikan ke otak.

Jahe merah mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri, kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai penetrasi yang dapat meningkatkan *permeabilitas oleoresin* menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer, senyawa *gingerol* telah terbukti mempunyai aktivitas sebagai *antipiretik, antitusif, anti implamasi* dan *analgesik* (Yanti et al, 2021). *Oleoresin* atau *zingerol* yang dapat menghambat sintesis prostaglandin sehingga nyeri reda atau radang berkurang. Prostaglandin adalah suatu senyawa dalam tubuh yang merupakan mediator nyeri dari radang atau inflamasi pada sel-sel tubuh dengan bantuan enzim *cyclooxygenasi* (COX) dengan menghambat pada enzim *cyclooxygenasi* maka prostaglandin tidak terbentuk (Sunarti & Alhuda, 2018).

Tim pengabdian meyakini terdapat perbedaan tingkat nyeri setelah responden mendapat kompres hangat jahe merah dan intensitas nyeri yang dirasakan setelah diberi kompres jahe merah hangat mengalami penurunan. Ketika seorang pasien gout arthritis secara subyektif mengungkapkan nyeri hebat yang tidak memungkinkannya untuk tidur dengan nyaman dan nyeri tersebut berlangsung sepanjang hari, ketika seorang pasien asam urat menunjukkan nyeri sedang dimana nyeri tersebut muncul saat beraktivitas, ketika seorang pasien asam urat tiba-tiba merasakan nyeri dan kesulitan berjalan karena rasa sakit yang tidak menyenangkan. Kompres hangat dengan jahe meredakan nyeri pada fase provokasi, pada tahap ini jahe mengandung gegerol yang menghambat produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri dan meredakan nyeri.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Edukasi Kesehatan





Gambar 2. Demonstrasi Kompres Air Hangat Jahe Merah



Gambar 3. Pelaksanaan Intervensi Kompres Hangat Air Jahe Merah

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan saat sebelum dan setelah dilakukan edukasi dan terdapat penurunan tingkat nyeri peserta sebelum dan setelah dilakukan intervensi kompres air hangat jahe merah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada IKesT Muhammadiyah Palembang yang selalu mensupport dalam proses pengabdian masyarakat dan terima kasih penulis ucapkan kepada pihak pihak yang telah banyak membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Pratama, B. P., & Agustin, I. J. (2021). The Effect Of Giving A Warm Red Ginger Compress On The Level Of Pain Of Gout Arthritis. *Jurnal Sehat Masada*, XV, 112–119.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).
- Firdaus, M., Tonis, M., Zaky, A., Putra, A. D., & Prathivi, S. B. (2020). Counseling About Giving Red Ginger Warm Compress To Reduce. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(4), 26–29.
- 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>
- Muchlis, M. R., & Ernawati, E. (2021). Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda*, 2(3), 165.



<https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8418>

- Suryani, S., Sutiyono, S., & Pistanty, M. A. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Larutan Jahe Terhadap Nyeri Asam Urat Di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 17. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.693>
- WHO. (2017). *WHO Report On The GlobalTobacco Epidemic*.
- Viazzi, F. et al. 2017. Metabolicsyndrome, serum uric acid and renal risk ini patients with T2D. PLoS ONE, 12(4), pp. 1-12.
- Sunarti & Alhuda. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Reumatoid Pada Lansia. *J Keperawatan Priority*;1(1):48–60
- Viazzi, F. et al. 2017. Metabolicsyndrome, serum uric acid and renal risk ini patients with T2D. PLoS ONE, 12(4), pp. 1-12.
- Yanti E, Arman E, Rahayuningrum C.D (2019). Efektifitas pemberian kompres Jahe merah (Zingiber officinale rosc) dan sereh (Cymbopogon citratus) Terhadap Intensitas nyeri dengan Rheumatoid ArthritisT. *J Kesehat Saintika Meditory [Internet]* ;1(2).