

## KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS GOUT

*Warm Compress of Ginger on Changes in Pain in Elderly with Gout Arthritis*

**Lexy Oktora Wilda\*, Bentar Panorama\***

\* STIKes Satria Bhakti Nganjuk, email: [lexyow@gmail.com](mailto:lexyow@gmail.com)

### ABSTRAK

Penyakit artritis gout ditandai dengan tingginya kadar asam urat dalam darah dan serangan nyeri akut yang berulang pada daerah persendian. Salah satu penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis adalah dengan melakukan kompres hangat jahe. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat jahe terhadap perubahan nyeri pada lansia dengan artritis gout di Prolanis Ngetos Wilayah Kerja Puskesmas Ngetos Kabupaten Nganjuk.

Desain penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Januari – 4 Februari 2019 di Prolanis Ngetos. Populasi adalah seluruh lansia yang terdiagnosa mengalami artritis gout, yaitu sebanyak 15 orang. Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 15 orang. Variabel independen adalah kompres hangat jahe dan variabel dependen adalah perubahan nyeri artritis gout. Instrumen penelitian adalah SOP dan lembar observasi. Analisa data menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan  $\alpha = 0.05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 15 orang sebelum diberi kompres hangat jahe, yaitu memiliki nyeri 5 dan setelah diberikan kompres hangat jahe mengalami perubahan nyeri menjadi 2. Hasil uji *Paired Sample T-Test*  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh kompres hangat jahe terhadap perubahan nyeri pada lansia dengan artritis gout di Prolanis Ngetos Wilayah Kerja Puskesmas Ngetos Kabupaten Nganjuk.

Disarankan bagi Prolanis untuk melakukan sosialisasi kepada lansia dengan artritis gout tentang manfaat jahe dan cara penggunaannya sebagai kompres hangat untuk mengurangi sensasi nyeri artritis gout.

**Kata kunci: Kompres Hangat Jahe, Lansia dengan Artritis Gout, Nyeri**

### ABSTRACT

*Gout arthritis is characterized by high levels of uric acid in the blood and repeated acute pain attacks in the joints. One of the non-pharmacological management of pain is to do a warm compress of ginger. The purpose of this study was to determine the effect of warm ginger compresses on pain changes in elderly with arthritis gout in Prolanis Ngetos Health Center Nganjuk District Work Area.*

*The design of this study was a pre-experiment with the One Group Pre-Post Test Design approach. The research was conducted on January 28 - February 4, 2019 in Prolanis Ngetos. Samples were taken using the Total Sampling technique to obtain a sample of 15 people. The independent variable is a warm compress of ginger and the dependent variable is a change in arthritis pain gout. The research instrument was the SOP and observation sheet. Data analysis using Paired Sample T-Test with  $\alpha = 0.05$ .*

*The results of this study showed that of 15 people before being given a warm ginger compress, which had pain 5 and after being given a warm compress of ginger the pain scale changed to 2. Paired Sample T-Test test results  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha (0, 05)$ , so that  $H_a$  is accepted which means there is an influence of warm ginger compresses on changes in pain scale in elderly with arthritis gout in Prolanis Ngetos Working Area of Ngetos Health Center, Nganjuk Regency.*

*It is recommended for Prolanis to socialize with elderly people with gout arthritis about the benefits of ginger and how to use it as a warm compress to reduce the sensation of arthritis pain gout.*

**Keywords: Compressing Warm Ginger, Elderly with Gout Arthritis, Pain**

## PENDAHULUAN

Secara biologis, lansia mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit degeneratif (Padila, 2013). Lansia mengalami penurunan fungsi kerja ginjal, sehingga mengakibatkan penurunan ekskresi asam urat dalam tubulus ginjal dalam bentuk urin. Selain itu, terjadi pula penurunan produksi enzim urokinase, sehingga pembuangan asam urat menjadi terhambat dan menyebabkan penyakit arthritis gout. Penyakit ini ditandai dengan tingginya kadar asam urat di dalam darah (hiperurisemia) dan serangan nyeri akut yang berulang-ulang pada daerah persendian (Junaidi, 2013). Nyeri tersebut terjadi di bagian otot, persendian, pinggang, lutut, punggung, dan bahu serta disertai pembengkakan (Mumpuni, 2016). Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 lansia yang berkunjung ke Puskesmas Ngetos tanggal 11 Oktober 2018, diketahui sebanyak 6 lansia (60%) menyatakan mempunyai riwayat arthritis gout dengan keluhan nyeri pada persendian

jari tangan, jari kaki dan tumit. Lansia mengatasi nyeri dengan minum jamu atau obat anti nyeri yang dijual di toko-toko, dan ada juga yang melakukan pemijatan pada saat nyeri asam urat kambuh.

Prevalensi Arthritis Gout menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit rematik. Prevalensi gout di Amerika Serikat 2,6 dalam 1000 kasus. Prevalensi penyakit Gout Arthritis berdasarkan umur 55-64 tahun sebesar 45%, umur 65-74 tahun sebesar 51,9% dan umur lebih dari 75 tahun sebesar 54,8% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan hasil studi Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter didapatkan hasil bahwa pada kelompok umur 65 tahun (Lansia) yang menderita penyakit sendi berjumlah 56.394 orang. Di Indonesia tahun 2018 prevalensi yang mengalami atau penderita asam urat berdasarkan umur yaitu umur 45-54 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 11,1%, umur 55-64 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 15,5%, umur 65-74 tahun berdasarkan diagnosis yaitu

18,6% dan umur 75 tahun atau lebih yaitu mencapai 18,9% (Riskesdas, 2018). Prevalensi di Jawa Timur pada tahun 2007 sebanyak 28% dari 4.2099.817 atau sekitar 1.178.748 Lansia menderita penyakit asam urat (Depkes RI, 2015). Secara khusus di Prolanis Puskesmas Ngetos saat ini terdapat 60 anggota lansia, dimana dari jumlah tersebut dilaporkan 15 lansia terdiagnosa mengalami arthritis gout.

Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan nyeri di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Penyebab penumpukan kristal di daerah tersebut diakibatkan tingginya kadar asam urat dalam darah. Gout Arthritis biasanya paling banyak terdapat pada sendi jempol jari kaki, sendi pergelangan, sendi kaki, sendi lutut dan sendi siku yang dapat menyebabkan nyeri yang sedang meradang karena adanya penumpukan zat purin yang dapat membentuk kristal-kristal yang mengakibatkan nyeri, jika nyeri yang dialami tidak segera ditangani akan mengakibatkan gangguan terhadap aktivitas fisik sehari-hari seperti menurunnya aktivitas fisik (Hasil penelitian oleh Nahariani, Lismawati & Wibowo, 2015).

Menurut Mumpuni (2016), penanganan asam urat secara farmakologi adalah dengan *Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS)* seperti *ibuprofen, naproxen dan allopurinol*. Upaya penunjang lain untuk mengatasi nyeri asam urat adalah dengan pengobatan non farmakologis, yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang dikenal turun temurun oleh masyarakat dapat berkhasiat menurunkan nyeri, salah satunya adalah: jahe. Menurut Samsudin (2016), pemanfaatan jahe dengan teknik kompres panas basah selama 15-20 menit cukup efektif untuk mengatasi nyeri. Hasil penelitian Prihandhani (2016) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada kasus osteoarthritis. Karena itu, diduga bahwa penggunaan kompres hangat jahe juga memiliki efek yang signifikan pula terhadap penurunan nyeri persendian pada kasus arthritis gout. Namun penatalaksanaan yang lebih holistik diperlukan dalam bentuk perubahan gaya hidup sehari-hari, meliputi pola diet yang tepat dan aktivitas fisik, sehingga dapat mengembalikan metabolisme tubuh menuju kadar asam urat yang normal (Lingga, 2012).

## METODE DAN ANALISA

Desain penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan pendekatan *Pre-Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur skala nyeri sebelum diberi kompres hangat jahe hari ke-1 penelitian menggunakan skala angka (*Comparative Pain Scale*) (*pre test*), setelah itu dilakukan perlakuan atau *treatment* pemberian kompres hangat jahe. Pemberian kompres hangat jahe dilakukan dengan waslap dengan suhu sekitar 40°C durasi 15 menit selama 7 hari. Setelah diberikan intervensi dilakukan observasi atau pengukuran skala nyeri yang dirasakan oleh responden pada hari ke-7 penelitian. Cara pembuatan kompres hangat jahe adalah menyiapkan bahan herbal jahe sekitar 1-2 rimpang, kemudian cuci jahe merah sampai bersih setelah bersih parut jahe selanjutnya masukkan jahe merah ke dalam air. Rebus air dengan temperatur 40-43°C selanjutnya air rebusan dapat digunakan sebagai kompres dengan media handuk kecil.

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia di Prolanis Ngetos yang terdiagnosa mengalami artritis gout, yaitu sebanyak 15 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh lansia di Prolanis Ngetos yang terdiagnosa mengalami artritis gout, yaitu sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan

adalah *total sampling* atau sampling jenuh. Langkah – langkah penelitian ini adalah memberi penjelasan kepada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*, melakukan pengukuran awal (*pretest*) intensitas nyeri artritis gout dengan menggunakan skala nyeri numerik dengan pendekatan *Comparative Pain Scale* yang berkisar antara 1 - 10 pada hari ke-1 penelitian, kemudian memberikan kompres rebusan jahe dengan suhu sekitar 40-43°C, lalu waslap dicelupkan, diperas dan digunakan untuk diletakkan pada permukaan kulit persendian yang sakit dengan durasi sekitar 15 menit dengan frekuensi setiap kali nyeri datang menyerang. Kompres hangat jahe dilaksanakan selama 7 hari. Setelah intervensi peneliti melakukan pengukuran akhir (*posttest*) intensitas nyeri artritis gout pada hari ke-7 Analisis data statistik dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan  $\alpha < 0, 05$ . Penelitian ini telah mendapatkan ijin penelitian dari Puskesmas dengan nomor izin No. 445/23/411.303.08/2019.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden lansia di Prolanis

Ngetos Wilayah Kerja Puskesmas Ngetos Kabupaten Nganjuk, sebagian kecil memiliki nyeri *pretest* level 5 kemudian mengalami perubahan nyeri *posttest* menjadi level 2, yaitu sebanyak 3 responden (20,0%). Ditunjukkan pula sebagian kecil responden memiliki nyeri *pretest* 7 kemudian mengalami perubahan nyeri *posttest* menjadi 2, yaitu

sebanyak 3 responden (20,0%). Hasil pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai *p-value* =  $0,000 \leq \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Dengan demikian berarti ada pengaruh kompres hangat jahe terhadap perubahan nyeri pada lansia dengan artritis gout.

Tabel 1. Tabulasi Perubahan Nyeri Artritis Gout Sebelum dan Sesudah Diberi Kompres Hangat Jahe pada Lansia

No.	Nyeri <i>Pretest</i>	Frekuensi (f)	%	Nyeri <i>Posttest</i>	Frekuensi (f)	%
1	5	6	40	0	1	6,7
2	6	3	20	1	3	20,0
3	7	4	26,7	2	8	53,3
4	9	1	6,7	3	2	13,3
5	10	1	6,7	5	1	6,7
<b>Mean</b>	<b>7,4</b>			<b>2,2</b>		
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>		<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Uji <i>Paired Sample T-Test</i> didapatkan p value = <math>0,000 \leq \alpha (0,05)</math></b>						

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa dari 15 responden lansia di Prolanis Ngetos Wilayah Kerja Puskesmas Ngetos Kabupaten Nganjuk, sebagian kecil memiliki nyeri *pretest* level 5 kemudian mengalami perubahan nyeri *posttest* menjadi level 2, yaitu sebanyak 3 responden (20,0%). Ditunjukkan pula sebagian kecil responden memiliki nyeri *pretest* 7 kemudian mengalami perubahan nyeri *posttest* menjadi 2, yaitu sebanyak 3 responden (20,0%). Hasil

pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* menghasilkan nilai *p-value* =  $0,000 \leq \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Dengan demikian berarti ada pengaruh kompres hangat jahe terhadap perubahan nyeri pada lansia dengan artritis gout di Prolanis Ngetos Wilayah Kerja Puskesmas Ngetos Kabupaten Nganjuk.

Margowati dan Priyanto (2017) menyatakan bahwa artritis gout merupakan penyakit metabolik dimana tubuh tidak dapat mengontrol asam urat sehingga terjadi

penumpukan asam urat yang menyebabkan rasa nyeri pada tulang dan sendi, sering dialami oleh sebagian besar lansia. Mumpuni (2016) menyatakan bahwa artritis gout ditandai dengan gejala yang khas yaitu nyeri di bagian otot, persendian pinggang, lutut, punggung, dan bahu. Selain nyeri, biasanya juga ditandai dengan timbulnya pembengkakan, kemerahan serta rasa sangat nyeri pada bagian persendian, baik dipagi hari maupun malam hari. Rasa nyeri tersebut biasanya bertambah parah dan hebat pada saat udara dingin atau musim penghujan.

Menurut Padila (2013), kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan, dan menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 selama tindakan. Sedangkan menurut Samsudin (2016), pemanfaatan jahe dengan teknik kompres panas basah selama 15-20 menit cukup efektif untuk mengatasi nyeri. Jahe mengandung Olerasin atau Zingerol yang dapat menghambat sintesis prostaglandin, sehingga nyeri reda atau radang berkurang. Prostaglandin itu sendiri adalah suatu

senyawa dalam tubuh yang merupakan mediator nyeri dari radang atau inflamasi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Prihandhani (2016) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari kompres hangat dengan rebusan air jahe terhadap penurunan nyeri pada kasus osteoarthritis.

Peneliti berpendapat bahwa perubahan nyeri lansia dengan artritis gout di Prolanis Ngetos Wilayah Kerja Puskesmas Ngetos Kabupaten Nganjuk dikarenakan efek kompres hangat jahe yang dilakukan setiap kali nyeri datang menyerang. Kandungan zat anti nyeri pada tanaman jahe dan didukung dengan efek kompres hangat basah mampu menurunkan ambang batas sensasi nyeri pada otak. Terapi ini sangat dianjurkan sebagai pertolongan pertama yang mudah dan murah untuk dilaksanakan oleh lansia. Sedangkan tanaman jahe yang digunakan dalam penelitian ini adalah jahe merah, karena memiliki kandungan Zingerol paling tinggi. Namun jika jahe merah tidak tersedia tetap bisa menggunakan jahe biasa, karena masih tetap mampu menurunkan sensasi nyeri secara cepat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil Penelitian diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh

kompres hangat jahe terhadap perubahan nyeri pada lansia dengan artritis gout Pemberian kompres hangat jahe dengan menggunakan waslap dengan suhu sekitar 40°C dilakukan pada sore hari durasi 15 menit dilakukan selama 7 hari. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan mengambil populasi yang berbeda atau dengan meneliti bahan herbal selain jahe yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri artritis gout pada lansia.

### Saran

Diharapkan pelaksanaan terapi kompres hangat jahe selama satu minggu sekali dan diterapkan pada semua lansia yang mengalami nyeri sendi, yang bertujuan untuk mempercepat proses penurunan tingkat nyeri. Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti perbedaan efektifitas pemberian kompres hangat jahe dan pemberian kompres hangat serai terhadap nyeri sendi pada lansia.

### KEPUSTAKAAN

- Junaidi, I (2013). *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Margowati, S dan Priyanto, S (2017). *Pengaruh Penggunaan Kompres Kayu Manis (Cinnamomum Burmani) terhadap Penurunan Nyeri Penderita Arthritis Gout*. The 5<sup>th</sup> Urecol Proceeding. 18 Februari 2017. Hal.598-607.
- Mumpuni, Y (2016). *Cara Jitu Mengatasi Asam Urat*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Nahariani, Lismawati & Wibowo (2015). Hubungan antara aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi pada lansia di panti Werdha , Volume 2, No 2. Publikasi tanggal 4 September 2013.
- Padila (2013) Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Jakarta: Nuha Medika
- Prihandhani , I. G. A. A (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat rebisan Parutan Jahe Terhadap Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Pejeng Kangin Kabupaten Gianyar*. Jurnal Dunia Kesehatan, 5(2).
- Samsudin, A. R., Kundre, R., & Onibala, F (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres hangat Jahe memakai Parutan Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Oada Penderita Gout Arthritis Di desa Tateli Dua Kecamatan Mendolang Kabupaten Minahasa*. JURNAL KEPERAWATAN, 4(1).
- Sustrani (2009). *Asam Urat*. Jakarta; PT. Gramedia Utama.
- Wibowo, S (2015). *Tanaman Sakti Tumpas Macam-Macam Penyakit Terbukti Secara Empiris*. Jakarta Timur: Pustaka Makmur.