

KOMPRES HANGAT JAHE MERAH SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGELOLA NYERI GOUT ARTHRITIS

Ni Made Ayu Sukma Widyandari, I Made Rai Mahardika

¹Ilmu Keperawatan, STIKES Panca Atma Jaya, stikespaj@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Gout Arthritis adalah penyakit yang disebabkan karena penimbunan kristal monosodium urat dalam tubuh dengan gejala paling lazimnya adalah nyeri. Salah satu tindakan manajemen nyeri non farmakologis adalah memberikan kompres hangat. Tujuan literatur review ini adalah untuk mengetahui efektifitas kompres hangat jahe merah dalam mengelola nyeri pasien Gout Arthritis. Pencarian artikel dilakukan pada database Google Scholar dengan rentang waktu publikasi tahun 2017-2022. Terdapat 5 artikel yang dipilih untuk dilakukan analisis. Hasil analisis menunjukkan bahwa kompres hangat jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien Gout Arthritis.

Abstract: Gout Arthritis is a disease caused by accumulation of monosodium urate crystals in the body with the most common symptom is pain. One of the non-pharmacological pain management measures is warm compress. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of red ginger warm compresses in managing the pain of Gout Arthritis patients. The search for articles was carried out on the Google Scholar database with a publication time of 2017-2022. 5 articles are selected for analysis. The results showed that red ginger warm compresses were effective in reducing pain in Gout Arthritis patients.

A. LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Keadaan dimana penyakit tidak menular masih merupakan masalah kesehatan yang penting dan dalam waktu bersamaan morbiditas dan mortalitas PTM makin meningkat merupakan beban ganda dalam pelayanan kesehatan serta tantangan yang harus dihadapi dalam pembangunan bidang kesehatan di Indonesia. Dimana penyakit asam urat merupakan penyakit terbanyak kedua setelah hipertensi yang menjadi masalah dalam keluarga [1].

Berdasarkan data WHO tahun 2017, prevalensi Gout Arthritis di dunia sebanyak 34,2%. Gout Arthritis sering terjadi di negara maju seperti di Amerika, dengan prevalensi sebesar 26,3% dari total penduduk. Namun peningkatan kejadian Gout Arthritis tidak hanya terjadi di negara maju saja, peningkatan prevalensi juga terjadi di negara

berkembang, salah satunya di Indonesia [2]. Menurut hasil data Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit sendi berdasarkan wawancara yang di diagnosis dokter sebesar 7,3%. Seiring dengan bertambah nya umur, demikian juga yang didiagnosis dokter mengenai penyakit sendi, prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun sebesar 18,9%. Prevalensi berdasarkan jenis kelamin lebih tinggi pada perempuan (8,5%) disbanding laki-laki (6,1%). Berdasarkan data Riskesdas, Bali menjadi provinsi ketiga dengan persentase tertinggi populasi dengan penyakit sendi yaitu sebesar 10,5% [3].

Penyakit asam urat atau biasa dikenal sebagai Gout Arthritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Penyebab penumpukan

kristal di daerah persendian diakibatkan kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah antara 0,5 – 0,75 g/ml purin yang dikonsumsi [1].

Secara alamiah purin terdapat dalam tubuh karena terkandung pada semua makanan. Baik yang berasal dari tanaman (sayur, buah, dan kacang-kacangan) atau hewan (daging, ikan, dan jeroan). Hanya saja setiap makanan bisa mengandung purin tinggi atau rendah. Dalam tubuh seseorang pasti akan ditemui zat purin, ada yang normal dan ada pula yang berlebih. Apabila kadar purin berlebih maka mengakibatkan kerja ginjal tidak akan mampu mengeluarkan zat tersebut. Kristal asam urat akan menumpuk di persendian [4].

Penyakit asam urat biasanya ditandai dengan terjadi hiperurisemia (peningkatan kadar asam urat dalam darah) serta ditandai linu pada sendi, terasa sakit, nyeri, merah dan bengkak. Keadaan ini dikenal dengan Gout. Gout termasuk penyakit yang dapat dikendalikan walaupun tidak disembuhkan, namun kalau dibiarkan saja maka kondisi ini dapat berkembang menjadi Arthritis yang melumpuhkan [5]. Sehingga perencanaan pengelolaan asam urat serta pengendalian gejala yang timbul harus dibicarakan secara terapeutik antara pasien dan keluarga. Sehingga pasien dalam melakukan pengontrolan kadar purin, keluarga dapat memahami keikutsertaan dalam melakukan perawatan pada pasien dengan Gout Arthritis [6].

Salah satu gejala yang timbul dari Gout Arthritis ini adalah timbulnya rasa nyeri yang hebat pada persendian yang dirasakan berulang-ulang dan sangat mengganggu penderitanya. Jika tidak segera diatasi, penyakit ini juga dapat menyebabkan kelainan bentuk tulang serta komplikasi

organ ginjal, jantung, diabetes mellitus, stroke dan osteoporosis [7]. Salah satu tindakan keperawatan pada pasien Gout Arthritis yaitu difokuskan pada cara mengontrol nyeri. Terapi nyeri pada Gout Arthritis dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi pemberian obat-obat analgetik seperti pemberian Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (OAINS) sering diberikan untuk mengurangi nyeri [8]. Secara non farmakologi Salah satu tindakan yang dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien yaitu dengan memberikan kompres air hangat [9].

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Secara fisiologis, respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang dipergunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh [10].

Dalam terapi komplementer, terapi kompres jahe dilakukan untuk mengurangi nyeri Gout Arthritis [11]. Jahe merah biasa digunakan sebagai campuran bahan obat. Efek farmakologis jahe merah dapat memperkuat khasiat bahan lain yang dicampurkan sebagai ramuan herbal. Bagian tanaman jahe merah yang digunakan untuk pengobatan asam urat adalah rimpanya [12]. Oleh sebab itu, melalui peninjauan literature ini penulis ingin mengetahui bagaimana efektifitas kompres hangat jahe merah dalam mengelola nyeri pasien Gout Arthritis.

B. METODE PENELITIAN

Desain studi yang digunakan adalah Literature Review. Metode pencarian dan seleksi artikel melalui penelusuran hasil publikasi ilmiah pada rentang tahun 2017-2022 menggunakan database google scholar. Dalam proses pencarian literature review, peneliti menggunakan kata kunci "Gout Arthritis" AND "jahe merah" AND "kompres hangat" AND kontrol nyeri ditemukan 54 artikel. Selanjutnya dilakukan seleksi artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam peneliti ini adalah:

1. Kriteria Inklusi:
 - a. Artikel dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
 - b. Artikel yang publish rentang tahun 2017 sampai dengan tahun 2022
 - c. Dapat diakses full text
2. Kriteria Eksklusi:
 - a. publikasi artikel review
 - b. Artikel yang tidak mendeskripsikan topik tinjauan penelitian

C. HASIL

Hasil penelusuran pada pencarian database Google Scholar didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang dilakukan review mempunyai latar belakang yang sama yaitu kompres hangat jahe merah dalam mengontrol nyeri pada pasien Gout Arthritis.

Secara garis besar pemberian intervensi menggunakan jahe merah untuk mengurangi nyeri pada pasien Gout Arthritis terbagi menjadi 2 metode khususnya dalam pelaksanaan intervensi menggunakan jahe merah yaitu kompres hangat dengan jahe merah saja dan kompres hangat jahe merah dikombinasikan dengan bahan herbal jenis lainnya. Terdapat 3 penelitian yang

intervensinya hanya menggunakan kompres hangat jahe merah, 1 penelitian yang menggabungkan kompres hangat jahe merah dan bahan lain serta 1 penelitian yang membandingkan kompres hangat jahe merah dengan intervensi lain. Hal ini menjadikan beberapa penelitian tersebut menggunakan desain penelitian yang berbeda dikarenakan pendekatan yang dilakukan juga berbeda.

D. PEMBAHASAN

Pembahasan pada tinjauan literatur ini akan berfokus pada efektifitas kompres hangat jahe merah dalam mengontrol nyeri pada pasien Gout Arthritis yang terdiri dari kompres hangat menggunakan jahe merah saja, kompres hangat jahe merah dikombinasikan dengan bahan herbal jenis lain dan kompres hangat jahe merah jika dibandingkan dengan intervensi lainnya.

1. Kompres Hangat Jahe merah

Penelitian yang menggunakan kompres hangat jahe merah dalam mengurangi nyeri Gout Arthritis ditemukan pada tiga penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Ilham tahun 2020, melakukan intervensi pada 20 orang responden dengan pemberian kompres hangat jahe merah menunjukkan hasil terdapat pengaruh kompres hangat menggunakan jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada penderita Gout Arthritis dengan nilai hasil uji statistik menggunakan Uji wilcoxon diperoleh P-value pre-test dan post-test skala nyeri 0,000 [13].

Penelitian yang dilakukan oleh Putri tahun 2021 kepada 20 responden dengan intervensi pemberian kompres bubuk jahe merah selama 7 hari yang dilakukan

setiap 2 kali sehari berpengaruh terhadap kadar nyeri pasien. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan kompres bubuk jahe merah adalah 1,9 dan p-value 0.000 (<0.05) [14].

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mustayah tahun 2019 dengan metode penelitian studi kasus dilakukan pada dua subjek penelitian ditemukan hasil bahwa kedua subjek termasuk penelitian dalam skala nyeri ringan dan nyeri sedang. Setelah mendapat kompres hangat jahe merah, nyeri yang dirasakan kedua subjek berubah menjadi baik. Keduanya subjek penelitian mengalami penurunan nyeri sampai skala nyeri 0 (tidak nyeri) [15].

Kompres jahe merah merupakan perpaduan antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang dapat memberikan manfaat bagi penderita nyeri sendi seperti Gout Arthritis. Jahe merah baik digunakan untuk ramuan obat-obatan karena memiliki kandungan minyak atsiri dan aerosol jauh lebih tinggi dibandingkan jenis jahe lainnya. Jahe merah sendiri memiliki efek farmakologis dan fisiologi seperti memberikan efek rasa panas, antiinflamasi, analgesik, antioksidan, antitumor, antimikroba, antidiabetik, antiobesitas, antiemetik [16]. Selain dengan memberikan efek panas, jahe juga memberikan efek pedas di mana rasa panas ini menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, spasme otot serta meredakan nyeri [17].

2. Kompres Hangat Jahe Merah dikombinasikan dengan bahan herbal lain

Disisi lainnya, penggunaan kompres jahe merah sebagai pilihan intervensi untuk mengurangi rasa nyeri pada Gout Arthritis adalah dengan menggabungkannya dengan bahan lain. Penelitian yang dilakukan oleh Adrianus menggabungkan kompres hangat jahe merah dengan garam mendapatkan hasil signifikan yaitu p-value 0,00 yang berarti kompres hangat jahe merah dan garam efektif terhadap penurunan nyeri sendi pada pasien Gout Arthritis [18].

Senyawa kimia yang terdapat pada jahe seperti minyak atsiri yaitu zingiberen seskuiterpen, kamfena, bisabolene, zinger-on, limonene, sitral, oleoresin, zingiberol, sineol, borneol dan felandren. Selain itu ada kandungan senyawa gingerol, pati, shogaol, damar, asam-asam organik seperti asam malat, asam oksalat, dan beberapa jenis vitamin seperti vitamin A, B dan C, kemudian senyawa-senyawa polifenol dan flavonoid yang sangat berperan terhadap stimulus nyeri [19]. Sedangkan garam melalui kandungan NaCl berdampak relaksasi pada otot yang tegang, penurunan sensasi nyeri dan mengurangi kondisi inflamasi. Dengan adanya perpaduan antara jahe merah dan garam dan dilakukan kompres pada penderita Gout Arthritis menimbulkan efek positif yaitu menurunkan rasa nyeri [18].

3. Kompres Hangat Jahe Merah dibandingkan dengan intervensi lain

Penelitian yang dilakukan oleh Andora tahun 2021 bertujuan untuk mencari perbedaan pengaruh pemberian kompres air rebusan serai hangat dan kompres air

rebusan jahe merah terhadap penurunan skala nyeri menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian kompres air rebusan batang serai hangat dan kompres air rebusan jahe merah terhadap nyeri pada lansia (p value 0,023). Meskipun perbedaan skala nyeri antara kedua kelompok tidaklah besar yaitu kelompok kompres air rebusan jahe merah menurunkan skala nyeri sebesar 3,1 dan kelompok kompres air rebusan batang serai menurunkan skala nyeri sebesar 2,4 [20].

Pemberian kompres air rebusan batang serai hangat dan kompres rebusan air jahe merah diberikan pada dua kelompok yang berbeda dengan interval selama 20 menit setiap nyeri muncul dan berlangsung dalam 7 hari.

Penurunan skala nyeri lebih signifikan terjadi pada kompres air rebusan jahe merah dikarenakan memiliki efek analgesik yang berhubungan dengan unsur-unsur yang terkandung dalam jahe merah. Beberapa komponen kimia jahe merah, seperti gingerol, shogaol dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi yang akan menghambat siklooksigenase sehingga terjadi penurunan pembentukan dari mediator peradangan (prostaglandin) yang menyebabkan berkurangnya rasa nyeri. Selain itu, efek panas yang ditimbulkan dari jahe lebih besar dibandingkan batang serai yang memberikan efek relaksasi sekaligus distraksi sehingga akan mengurangi sensasi nyeri [20]. Penelitian lain menyatakan bahwa jahe merah mengandung senyawa Phenol yang terbukti memiliki efek anti radang dan mengurangi ketegangan yang dialami otot sehingga dapat memperbaiki sistem

muskuloskeletal yang menurun juga dikatakan menjadi salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi [21].

E. SIMPULAN DAN SARAN

Dari 5 penelitian yang dilakukan tinjauan literatur baik dengan metode kompres hangat dengan jahe merah saja ataupun kompres hangat jahe merah dikombinasikan dengan bahan lain seperti garam menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan nyeri pada gout arthritis. Begitu pula jika kompres hangat jahe merah dibandingkan dengan kompres rebusan batang serai hangat menunjukkan hasil bahwa dengan kompres hangat jahe merah menurunkan skala nyeri sedikit lebih besar daripada kompres rebusan batang serai hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kompres hangat jahe merah sebagai terapi komplementer memiliki efektivitas dalam penurunan nyeri pada gout arthritis.

Diharapkan pelaksanaan terapi kompres hangat jahe merah dilakukan secara rutin minimal dua kali sehari atau ketika merasakan adanya nyeri sendi. Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti efektifitas jahe merah dalam mengurangi nyeri dengan metode kompres dan rendam pada pasien dengan nyeri sendi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM STIKes Panca Atma Jaya yang telah mendukung pengajuan artikel ini sampai selesai.

DAFTAR RUJUKAN

[1] A. B. Gultom, S. K. Nasution, and J.

- Sianipar, "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri Pasien Arthritis Reumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Medan," *J. Tim Redaksi Maj. Akad. Kopertis Wil.*, vol. 1, no. 21, p. 3, 2017.
- [2] WHO, WHO methods and data sources for global burden of disease estimates 2000–2015. Geneva: Department of Information, Evidence and Research, 2017.
- [3] Kemenkes RI, "Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018," Jakarta, 2018. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- [4] P. Simbolon, N. Simbolon, and M. Siringo-Ringo, "PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASAM URAT PADA MASYARAKAT TIGABINANGA KABUPATEN KARO," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 127–132, 2019.
- [5] M. P. Gustomi and F. Wahyuningsih, "PEMBERIAN REBUSAN DAUN SIRSAK (*Annona muricata* Linn) MENURUNKAN NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTHRITIS (Giving A Decoction Of Soursop Leaf (*Annona Muricata* Linn) Decreases Pain Level In Patients Gout arthritis)," *Journals Ners Community*, vol. 7, no. 2, pp. 162–172, 2016.
- [6] I. Junaidi, *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2013.
- [7] M. Nasir, "Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar," *J. Media Anal. Kesehat.*, vol. 8, no. 2, pp. 78–82, 2019.
- [8] Z. Zuriati, "Efektifitas Kompres Air Hangat dan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Asam Urat di Puskesmas Lubuk Begalung Tahun 2017," *SHINE CAHAYA DUNIA S-1 KEPERAWATAN*, vol. 2, no. 2, 2017.
- [9] R. Mulfianda and S. Nidia, "Perbandingan Kompres Air Hangat Dengan Rendam Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Arthritis Gout," in *Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA)*, 2019, vol. 3, no. 1, pp. 217–225.
- [10] P. A. Potter, A. G. Perry, P. A. Stockert, and A. M. Hall, *Fundamental of Nursing*. Missouri: Elsevier Inc., 2021. doi: 978-0-323-67772-1.
- [11] L. O. Wilda and B. Panorama, "Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout," *Journals Ners Community*, vol. 11, no. 1, pp. 28–34, 2020.
- [12] E. Herliana, *Penyakit Asam Urat Kandas Berkat Herbal*, Cetakan 1., vol. 32. Jakarta: FMedia, 2013.
- [13] I. Ilham, "Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Gout Arthritis," *Bina Gener. J. Kesehat.*, vol. 11, no. 2, pp. 17–22, 2020.
- [14] I. G. Putri, Rahmiwati, and Y. Yesti, "Pengaruh Pemberian Kompres Bubuk Jahe Merah Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis," *Real Nurs. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 50–57, 2021.
- [15] Mustayah and S. D. Anggraeni, "Effects of Use of Red Ginger Compress on Pain in Elderly That Suffer Uric Acid : Case Study," *Int. Conf. Kerta Cendekia Nurs. Acad.*, vol. 1, no. 1, pp. 42–48, 2019, doi: 10.5281/zenodo.3365497.
- [16] A. H. Rahmani, "Active ingredients of ginger as potential candidates in the prevention and treatment of diseases via modulation of biological activities," *Int. J. Physiol. Pathophysiol. Pharmacol.*, vol. 6, no. 2, p. 125, 2014.
- [17] R. Rusnoto, N. Cholifah, and I. Retnosari, "Pemberian Kompres Hangat Memakai Jahe Untuk Meringankan Skala Nyeri Pada Pasien Asam Urat di Desa Kedungwungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 6, no. 1, 2015.
- [18] A. P. Yada and A. J. Ka'arayeno, "Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah dan Garam Terhadap Nyeri Sendi Penderita Gout Arthritis di Kelurahan



- Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang," *Nurs. News J. Ilm. Keperawatan*, vol. 4, no. 2, 2019.
- [19]S. Budi, *Peluang Usaha Budidaya Jahe*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015.
- [20]N. Andora and A. Rahman, "Effect Water Compress and Red Ginger Boiled Water Compress on Reducing Pain Scale in Rheumatoid Arthritis Patients," *J. Vokasi Keperawatan*, vol. 4, no. 2, pp. 357–368, 2021.
- [21]Rusmini et al., "Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis Di BSLU Mandalika NTB," *J. Keperawatan Terpadu*, vol. 3, no. 2, pp. 13–19, 2021.