

Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat Pada Lansia

Muhammad Sowwam^{a*} | Sudaryanto^b | Linda Widyastuti^c

^a Prodi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan YAPPI Sragen

^b Prodi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan YAPPI Sragen

^c Prodi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan YAPPI Sragen

* Koresponden penulis : pakehhh@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Uric acid can cause inflamed pain due to the buildup of purine substances that can form crystals that cause pain. Non-pharmacological treatment efforts, namely by utilizing herbal ingredients known from generation to generation by the community can be efficacious in reducing pain, one of which is ginger.

Objectives: To determine the effect ivness of ginger compress on reducing gout pain on elderly

Methods: This research is an experimental research (experimental research) with a re-treatment research design which is also called one group pretest posttest. The population of this study were 10 patients. The sampling technique used total sampling. This research instrument uses Easy Touch Urid Acid, ginger compress SOP, NRS.

Results: the results of statistical tests using the paired sample t test obtained a p value (Sig 2 tailed) $0.000 < 0.05$, which means that ginger compresses is effective to reducing the intensity of gout pain

Conclusions: Ginger compress is effective in reducing gout pain.

Keyword: Ginger Compress, Painful, Gout, Elderly

Pendahuluan: Asam urat dapat menyebabkan nyeri yang sedang meradang karena adanya penumpukan zat purin yang dapat membentuk kristal-kristal yang mengakibatkan nyeri. Upaya pengobatan non farmakologis, yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang dikenal turun temurun oleh masyarakat dapat berkhasiat menurunkan nyeri, salah satunya adalah jahe.

Tujuan: Mengetahui efektivitas kompres Jahe utuk menurunkan nyeri asam urat pada lansia .

Metode: Penelitian ini adalah penelitian eksperimen atau percobaan (eksperimental research) dengan rancangan penelitian perlakuan ulang disebut juga one grup pretest posttest. Populasi penelitian ini sejumlah 10 penderita. Teknik pengambilan sample menggunakan total sampling . Instrumen penelitian ini menggunakan Easy Touch Urid Acid, SOP kompres jahe, NRS

Hasil: hasil uji statistik yang menggunakan uji paired sample t test didapatkan nilai p value (Sig 2 tailed) sebesar $0,000 (< 0,05)$, yang dapat diartikan bahwa pemberian kompres jahe efektif menurunkan intensitas nyeri asam urat.

Kesimpulan: Pemberian kompres jahe efektif menurunkan nyeri asam urat.

Kata Kunci: Kompres Jahe, Nyeri, Asam Urat, Lansia

Jurnal Keperawatan Duta Medika diterbitkan oleh Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Website: ojs.udb.ac.id

Pendahuluan

Usia lanjut adalah tahap akhir dari siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Menua adalah proses menghilangnya secara perlahan kemampuan dari jaringan untuk perbaikan diri, mengganti dan mempertahankan fungsi normal sehingga bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dialami

(Artinawati, 2014). Berdasarkan hasil penelitian oleh Riskesdas (2013), penyakit sendi merupakan penyakit terbanyak ketiga (24,7 %) setelah stroke (57,9 %) dan hipertensi (36,8 %), yang meningkat seiring bertambahnya usia.

Penyakit sendi yang sering dialami lansia adalah asam urat. Asam urat merupakan penyakit yang ditandai dengan nyeri yang terjadi berulang-ulang yang disebabkan adanya endapan Kristal monosodium urat yang tertumpuk didalam sendi

sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat didalam darah. Kadar asam urat pria normalnya berkisar angka 3,5-7 mg/dl sedangkan pada wanita berkisar angka 2,6-6 mg/dl, kadar asam urat diatas normal disebut dengan hiperurisemia (Astri,2012).

Menurut Riskesdas (2018) di Indonesia prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun sebanyak 15,5%, usia 65-74 tahun sebanyak 18,6%, usia ≥ 75 tahun sebanyak 18,9%. Angka ini menunjukkan bahwa penyakit asam urat nyeri akibat asam urat sudah sangat mengganggu aktivitas masyarakat Indonesia. Menurut Riskesdas (2018) di Jawa Tengah prevalensi penyakit asam urat pada usia ≥ 15 tahun sebanyak 6,78%. Sedangkan di Kabupaten Sragen sendiri prevalensi asam urat sebanyak 6,14%.

Asam urat 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. Asam urat biasanya paling banyak terdapat pada sendi jempol jari kaki, sendi pergelangan, sendi kaki, sendi lutut dan sendi siku (Nahariani, Lismawati, & Wibowo, 2015).

Penanganan nyeri asam urat secara farmakologi adalah dengan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) seperti ibuprofen, naproxen dan allopurinol. Upaya pengobatan non farmakologis, yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang dikenal turun temurun oleh masyarakat dapat berkhasiat menurunkan nyeri, salah satunya adalah jahe (Wilda & Panorama, 2020).

Jahe merupakan jenis tanaman rimpang yang mempunyai tingkat kepedasan dipengaruhi oleh senyawa gingerol dan shagaol. Gingerol merupakan senyawa rasa pedas dari jahe segar, sedangkan shagaol

merupakan senyawa rasa pedas dari jahe kering. Senyawa tersebut memberikan efek farmakologis dan fisiologis seperti antioksidan, anti inflamasi yang dapat menghambat siklooksigenase-2 sehingga dapat mengurangi peradangan nyeri.

Penelitian Samsudin et al., (2016) dengan judul "Pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah (Zingiber Rasoe Var Rubrum) terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis" menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kebanyakan responden berada pada tingkat nyeri ringan sebanyak 16 orang, lalu setelah perlakuan pada tingkat nyeri ringan sebanyak 29 orang. Berdasarkan Uji Wilcoxon Signed disimpulkan ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap lansia penderita gout arthritis di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam urat pada Lansia "

Metode

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen atau percobaan (*eksperimental research*) dengan rancangan penelitian perlakuan ulang disebut juga *one grup pretest posttest*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah lansia penderita asam urat di Dukuh Bulu, Karanganyar, Sambungmacan, Sragen dengan teknik pengumpulan data *total sampling*. Peneliti menggunakan instrument penelitian SOP (Standart Operasional Procedure) kompres jahe dan NRS (Numeric Rating Scale). Teknik analisis data menggunakan uji *T test* berpasangan.

sebesar 8,46 % daripada laki-laki sebesar 6,13 %.

Hasil dan Diskusi

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persen
Laki-laki	4	40%
Perempuan	6	60%
Total	10	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 dari 10 responden diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki berjumlah 4 responden (40,0%), dan jenis kelamin perempuan yaitu 6 responden (60,0%). Hal ini menunjukkan perempuan lansia Hasil penelitian sesuai dengan teori Sudoyo (2017) bahwa asam urat jarang pada pria sebelum masa remaja sedangkan pada perempuan jarang sebelum menopause. Riskesdas (2018) menunjukkan perempuan lebih banyak mengalami penyakit sendi yaitu

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persen (%)
55-65 tahun	5	50%
66-74 tahun	5	50%
Total	10	100%

Sedangkan berdasarkan Tabel 4.2 dari 10 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan usia 55-65 tahun dengan jumlah 5 responden (50,0%), dan usia 61-74 tahun sebanyak 5 responden (50,0%). Hasil penelitian diatas ditunjang teori Fitriana (2015) bahwa proses penuaan akan mengakibatkan gangguan dalam pembentukan urikanase yang mengoksidase asam urat menjadi alotonin yang mudah dibuang apabila pembentukan enzim ini terganggu maka kadar asam urat dalam darah menjadi baik.

Tabel 4.3 Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe

Skala Nyeri	Sebelum kompres jahe		Sesudah kompres jahe	
	n	Rata-rata nyeri	N	Rata-rata nyeri
Ringan	0	-	9	2,22
Sedang	7	5,43	1	4,0
Berat	3	7,00	0	-

Tabel 4.4 Uji Paired Sample T-test

Mean	Std. Deviation	Paired Differences		T	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower				Upper

Pair	PRE								
1	TEST	3.500	.84984	.26874	2.89206	4.10794	13.024	9	.000
	-								
	POST								
	TEST								

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa Skala nyeri sebelum diberikan perlakuan kompres jahe sebagian besar (70%) mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan tindakan kompres jahe menunjukkan perubahan yaitu 9 responden (90 %) skala nyeri ringan. Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil uji statistik yang menggunakan uji paired sample t test didapatkan nilai p value (Sig 2 tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan pemberian terapi kompres jahe efektif menurunkan nyeri asam urat pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu et al., (2017) dengan judul "The Effectiveness of Red Ginger Compress Therapy (*Zingiber Officinale rose. Var. rubrum*) on elders with Joint Pain". Penelitian ini menggunakan 20 responden dimana kebanyakan dari mereka adalah wanita (65%). Hasil Uji T-test didapatkan bahwa antara kompres hangat jahe merah dan kompres air hangat nilai sig 0,037 ($p= 0.05$), menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada lansia penderita nyeri sendi. Dimana pada kelompok eksperimen rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 6,5, setelah perlakuan nilainya menjadi 2,5. Lalu untuk kelompok kontrol dengan pemberian kompres hangat, rata-rata skala nyeri sebelum pemberian perlakuan adalah 6,1, sedangkan setelah perlakuan nilainya 3,4. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri antara kedua kelompok, tetapi pada kompres hangat jahe

merah penurunan tingkat nyerinya lebih tinggi yaitu sebesar 4 dan pada kelompok kontrol 2,7.

Salah satu penanganan nyeri secara non farmakologis yaitu kompres jahe dikarenakan jahe sendiri memiliki kandungan senyawa zat aktif dari oleoresin yang terdiri dari gingerol dan shoagaol, dan zingeberence merupakan homolog dari fenol melalui proses pemanasan. Degradasi panas dari gingerol menjadi gingerone, shoagol dan kandungan lain terbentuk dengan pemanasan rimpang kering dan segar. Bau jahe yang menyengat karena dikarenakan ada senyawa utamanya, keton yaitu zingeron. Kandungan pada jahe emprit mampu menambah rasa panas pada kompres, rasa panas yang diberikan dari oleoresin yang larut dalam air mampu menghasilkan kompres hangat yang efektif (Izza, 2014).

Penurunan nilai nyeri asam urat pre dan post test pada terapi kompres jahe bervariasi dengan rentang 1-4 nilai. Hasil skala nyeri yang bervariasi dikarenakan ada perbedaan faktor jenis kelamin dan usia. Peneliti melakukan kompres jahe 1 kali dalam sehari sesuai dengan SOP. kompres ini salah satu terapi yang tidak membutuhkan dana yang cukup banyak karena hanya membutuhkan jahe sebanyak 3-5 ruas dan harganya pun sangat terjangkau.

Menurut Badan Statistik (2016), rata-rata usia lanjut sudah purna tugas dan lebih sering menjalankan aktivitas dalam pekerjaan rumah tangga. Ada

beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain usia, kelemahan, fungsi neurologis, perhatian, pengalaman sebelumnya, faktor spritual, kecemasan, teknik koping dan arti dari nyeri (Potter & Perry, 2015).

Jahe sendiri mempunyai kegunaan yang cukup beragam, antara lain sebagai rempah, minyak atsiri, pemberi aroma, ataupun sebagai obat (Bartley & Jacobs, 2012). Jahe dapat mengurangi nyeri dan kekakuan pada satu atau lebih sendi, untuk penanganannya asam urat dosis yang dianjurkan 510-1000 mg/hari serbuk jahe. Pemberian ekstrak jahe 1gr/hari selama 4 minggu lebih efektif dibandingkan dengan placebo dan sama efektifnya dengan ibuprofen dalam meredakan nyeri (Learh & Kumar, 2008). Ketika pemberian terapi diberikan, responden tampak begitu rileks dan menikmati sensasi hangat pada lokasi nyeri yang dirasakan. Perilaku yang sebelumnya tampak gelisah, sering mengadu kesakitan berubah menjadi tenang, diam tidak banyak mengadu seakan akan mereka sedang berkonsentrasi terhadap sensasi hangat yang dirasakan. Penelitian ini diperkuat oleh Putri, Devi, Noor (2017), didapatkan hasil bahwa pemberian kompres hangat memakai jahe merah dapat meringkankan skala nyeri pada pasien asam urat

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian yang berjudul Pengaruh pemberian kompres jahe terhadap intensitas nyeri asam urat pada lansia di Dukuh Bulu Karanganyar Sambungmacan Sragen didapatkan kesimpulan terdapat pengaruh pemberian terapi kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita asam urat di Dukuh Bulu Karanganyar Sambungmacan Sragen.

Diharapkan hasil penelitian ini mampu dijadikan salah satu pengobatan nonfarmakologis dalam penurunan nyeri asam urat dibanding dengan pengobatan farmakologis yang menyebabkan ketergantungan

Daftar Pustaka

- Artinawati. S. (2014). *Asuhan keperawatan gerontik*. Bogor: In Media.
- Bartley, J. And A. Jacobs. (2012). Effect of drying on flavour compounds in australian-grown ginger (*zingiber officinale*). *Journal of the science of food and agriculture*. 80: 209-215
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Indonesia 2015*. Jakarta: BPS
- Fitriana, (2015). *Cara Cepat usir Asam Urat*. Yogyakarta : Medika
- Izza, S. (2014). *Perbedaan Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Jurnal Publikasi. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Leach, MJ dan Kumar, S. (2008). The Clinical Effectiveness of Ginger (*Xinger Officinale*) in adults with Osteoarthritis, *International Journal Ofevidence Based Health Centre*, Diakses 26 Januari 2022, Proquest Database.
- Nahariani, P., Lismawati, P., & Wibowo, H. (2015). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Pati Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. <https://doi.org/10.1016/j.jfs.2017.05.005>
- Putri, S.Q.D., Rahmayanti, D & Diani, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Pstw Budi

- Sejahtera Kalimantan Selatan. Dunia Keperawatan, 5(2), 90-95.
- Potter, & Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Rahayu, H. T., Rahayu, N. S., & Sunardi S. (2017). The Effectiveness of Red Ginger Compress Therapy (Zingiber of ficinale rosc. var. rubrum) on Elders with Joint Pain. *Advances in Health Sciences Research*, 2.
- Riskesdas. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id>.
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id>
- 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 pada Penderita Gout Arthritis Di desa Tateli Dua Kecamatan Mendolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Sudoyo AW dkk (2017). Buku ajar ilmu penyakit dalam jilid I. VI. Jakarta: InternaPublishing.
- Wilda & Panorama. (2020). Warm Compress of Ginger on Changes in Pain Elderlywith Gout Arthritis. *Journal of Ners Community*, 11(1). World Health