

EDUKASI TERAPI KOMPLEMENTER KOMPRES HANGAT JAHE DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHTRITIS DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Ani Rahmadhani Kaban¹, Agus Surya Bakti², Priska Emiliana³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Juli 01, 2026

Revisi, Juli 01, 2026

Disetujui, Juli 02, 2026

Kata kunci:

Edukasi,
Terapi Komplementer,
Kompres Jahe,
Gout Arthritis,
Lansia

ABSTRAK

Gout Arthritis merupakan suatu penyakit sendi yang ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah. Gout Arthritis sering terjadi pada lansia, hal ini ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan asam urat di dalam badan seseorang. Gejala yang timbul antara lain rasa nyeri pada bagian ekstremitas serta rasa pegal - pegal tak nyaman yang mengganggu aktifitas. Beberapa faktor yang menyebabkan kadar asam urat salah satu nya adalah adanya perilaku hidup tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung purin tinggi, mengkonsumsi alkohol, obesitas, kurang istirahat serta beraktifitas yang terlalu berat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada penderita gout arthritis dengan cara terapi non farmakologi dapat menjadi salah satu rekomendasi penanganan untuk meredakan nyeri pada penderita asam urat yang dapat dilakukan dengan berbagai cara relaksasi dan kompres hangat jahe. Tujuan tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bekerjasama dengan mitra, yaitu UPTD Dinas Sosial Lanjut Usia Binjai untuk memberi edukasi terapi komplementer kompres hangat jahe dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan tanya jawab. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 11 Juni 2026. Hasil dari kegiatan ini cukup baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Capaian pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan narasumber diperoleh 85% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan masyarakat dalam mencoba melakukan terapi pijat kaki secara langsung dengan bimbingan oleh tim pengabdian. Diharapkan kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap masyarakat terutama yang mengalami penyakit gout arthritis untuk melakukan untuk terus melakukan tindakan tersebut untuk menurunkan skala nyeri serta dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Korespondensi Penulis:

Ani Rahmadhani Kaban

Program Studi Sarjana Keperawatan
dan Profesi Ners,

Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,

Jl. Kapten Sumarsono, No. 107, Kp. Lalang, kec. Sunggal, Deli Serdang, Sumatera
Utara, Indonesia. Email: anirahmadhanikaban@helvetia.ac.id**1. PENDAHULUAN**

Gout Arthritis merupakan suatu penyakit sendi yang ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (1).. Gangguan metabolisme yang berdasarkan gout adalah hiperurisemia yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 mg/dl dan 6,0 mg/dl. Gout Arthritis lebih banyak terjadi pada pria dari pada wanita. Gout Arthritis sering terjadi pada lansia, hal ini ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan asam urat di dalam badan seseorang. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita Gout Arthritis terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia. Tingginya kasus Gout Arthritis diduga karena peningkatan penggunaan obat – obatan dalam jangka waktu yang sangat lama. Gejala yang timbul antara lain rasa nyeri pada bagian ekstremitas serta rasa pegal – pegal tak nyaman yang mengganggu aktifitas (2).

Asam urat adalah hasil metabolisme akhir tubuh dari purin, dimana purin sendiri merupakan salah satu komposisi asam nukleat yang berada pada inti sel tubuh. Jumlah asam urat yang meningkat secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah pada tubuh seperti timbulnya rasa linu atau pegal hingga nyeri pada sendi dan tulang dimana kondisi ini sering disebut dengan gout arthritis. Gout arthritis adalah salah satu penyakit degeneratif yang menyerang sistem musculoskeletal termasuk persendian (3).

Menurut Internasional *Association For Study Of Pain* (IASP) mengatakan bahwa Nyeri adalah suatu pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial. Nyeri adalah suatu sensasi ketidaknyamanan yang di manifestasikan sebagai penderitaan yang dapat di akibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman, dan fantasi luka mengacu kepada teori dari asosiasi nyeri internasional, pemahaman tentang nyeri lebih menitikberatkan bahwa nyeri adalah suatu kejadian fisik, yang tentu saja untuk penatalaksanaan nyeri menitik beratkan pada manipulasi fisik namun penting juga untuk melakukan manipulasi (tindakan) psikologis untuk mengatasi nyeri (4).

Berdasarkan faktor penyebab dari gout arthritis yaitu dapat meliputi sebagai berikut : Terdapat faktor genetik, jenis kelamin, usia, kegemukan / obesitas, penyakit metabolic, dan kepadatan tulang. Beberapa faktor yang menyebabkan kadar asam urat salah satu nya adalah adanya perilaku hidup tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung purin tinggi, mengkonsumsi alkohol, obesitas, kurang istirahat serta beraktifitas yang terlalu berat (5).

Salah satu upaya yang dapat dilakuka untuk mengurangi nyeri pada penderita gout arthritis dengan cara terapi non farmakologi dapat menjadi salah satu rekomendasi penanganan untuk meredakan nyeri pada penderita asam urat yang dapat di lakukan dengan berbagai cara sebagai berikut yaitu : relaksasi, meningkatkan intake cairan (air putih), kompres hangat, diet rendah purin dengan cara mengatur pola hidup dan asupan makanan dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin, rendam air garam dan rendam air jahe merah. Selain itu terapi non farmakologi lain nya yang dapat di gunakan yaitu kompres hangat jahe (6).

Jahe sering kali di gunakan untuk menurunkan nyeri karena kandungan gingerol dan shangol yang dapat menambahkan rasa panas pada kompres hangat, selain kandungan itu skilooninase pada jahe mampu menghambat prostagladin untuk menghantarkan nyeri pada tahapan fisiologi nyeri. Kompres hangat jahe dapat menurunkan nyeri dengan tahap teranduksi, di mana pada tahap ini jahe memiliki kandungan gingerol yang bisa menghambat terbentuk nya prostagladin sebagai mediator nyeri, sehingga dapat menurunkan nyeri (7).

Perawat memberikan layanan berupa asuhan keperawatan secara langsung kepada klien

□

(individu, keluarga, maupun komunitas) sesuai dengan kewenangannya, untuk mengatasi keluhan yang terjadi pada gout dibutuhkan peran perawat sebagai pelaksana keperawatan. Perawat dapat melaksanakan berbagai intervensi keperawatan salah satu yang bisa dilaksanakan adalah terapi komplementer kompres jahe (8).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada para lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2026 bertempat UPTD Dinas Inajut Usia Binjai sosialisasi yang bersama para stakeholder ini bertujuan untuk mendampingi pasien lansia dengan untuk ikut dan aktif dalam mengikuti yang ada di panti jompo tersebut. Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yang dilakukan adalah Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang bagaimana mengatasi *Gout Arthritis* tanpa bergantung pada obat tapi ada terapi pendukung yang sebut terapi kompres hangat jahe dimana kegiatan ini akan diberikan kepada lansia dengan tujuan kegiatan ini yaitu memberikan informasi dan aplikasi teknik terapi kompres hangat jahe.

METODE

Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, tanya jawab (CTJ),implementasi/ diskusi tentang tindakan manajemen nyeri dengan menggunakan metode distraksi audiovisual sedangkan media yang digunakan LCD, alat peraga dan leaflet modul kegiatan. Kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilakukan pada masyarakat selama 1 hari, yang akan dilaksanakan di UPTD Dinas Lanjut Usia Binjai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung pada bulan Juni 2026. Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tim bertemu dengan Mitra yaitu Kepala UPTD Dinas lanjut Usia Binjai untuk bekerjasama terkait pelaksanaan pengabdian dengan menyusun rencana kegiatan dan penentuan jadwal. Serta mempersiapkan alat dan materi.

b. Tahap Pelaksanaan

Hari pertama: Perkenalan oleh Tim, dilanjutkan menyampaikan tujuan kegiatan. Tim menyampaikan menyampaikan tujuan dan manfaat pengabdian ini dilaksanakan bagi masyarakat sebelumnya melaksanakan pengabdian tentang mengatasi nyeri dengan menggunakan non farmakologi atau komplementer dengan metode terapi kompres hangat jahe untuk meredakan nyeri akibat gout arthritis.



Gambar 1. Penjelasan Pengabdian Dan Pre-Test

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 11 Juni 2026. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan penjelasan terkait pengabdian dan apa saja yang didapatkan oleh masyarakat, kemudian Pre test tentang pengetahuan teknik manajemen nyeri non farmakologi dengan metode penyampaian materi dan praktik langsung terapi kompres hangat jahe bagi pasien *Gout Arthritis* untuk mengurangi tingkat nyerinya, kemudian diakhir dilakukan evaluasi dengan melakukan Post test. Kegiatan PKM berlangsung dengan penuh keakraban karena antusias lansia dalam tanya jawab dan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan oleh tim dosen pelaksana pengabdian Masyarakat.



Gambar 2. Pemberian Materi Kompres Hangat Jahe

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 11 Juni 2026 dengan jumlah peserta 20 orang yang terdiri dari lansia UPTD. Dinas Lanjut Usia Binjai. Materi ini disampaikan oleh Dosen Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia Ns. Ani Rahmadhani Kaban.,S.Kep.,M.Kep. Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan menyampaikan materi awal dan selanjutnya simulasi Kompres hangat jahe, kemudian selanjutnya peserta diminta untuk menjawab kuis dalam bentuk Pre-test yang dibuat oleh narasumber yang berguna untuk mengukur pengetahuan dan sikap masyarakat yang hadir dan kepala lingkungan sebelum penyampaian materi.

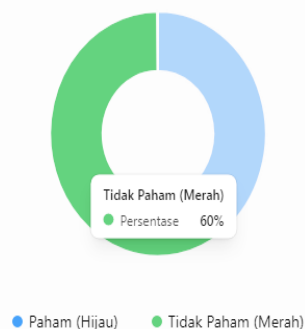
Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi teknik terapi kompres hangat jahe. Pengukuran pengetahuan dan sikap peserta dilakukan dua kali yaitu dalam bentuk Pretest dan Posttest sesuai materi yang dipaparkan oleh tim penerbit di mana diperoleh 85% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap tentang manajemen nyeri non farmakologi teknik kompres hangat jahe.

c. Tahap pelaksanaan

Untuk mengukur pencapaian kegiatan PKM yang sudah dilakukan melalui post-test. Sebelum kegiatan post-test dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pre-test di awal kegiatan. Selain itu, untuk mengukur pencapaian pelaksanaan pengabdian selanjutnya akan dikoordinasikan dengan kepala dinas sosial lanjut usia binjai untuk pelaksanaan pengabdian di tahun 2027.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data hasil edukasi tentang distraksi kepada 20 peserta. Hasil edukasi dapat diketahui melalui 2 bagian yaitu pengetahuan sebelum edukasi dan pengetahuan sesudah edukasi. Tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan simulasi distraksi dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini:



Gambar 3. Pengetahuan Masyarakat (Pre-Test)

Dari gambar 3 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi, mayoritas tingkat pengetahuan peserta tidak paham yaitu sebanyak 15 orang (60%) belum mengetahui tentang manajemen nyeri nonfarmakologi teraoi kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri. Tingkat pengetahuan peserta sesudah pendidikan kesehatan pelaksanaan ceramah dan simulasi dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4. Pengetahuan masyarakat (Post test)

Dari gambar 4 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat sesudah diberikan edukasi mengalami peningkatan, mayoritas tingkat pengetahuan peserta paham sebanyak 13 orang (70%). Artinya peserta secara garis besar sudah mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri secara non farmakologi dengan terapi kompres hangat jahe.

Materi ini disampaikan oleh Dosen Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia Ani Rahmadhani Kaban, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan dengan peserta diminta untuk menjawab kuisisioner dalam bentuk Pretest yang dibuat oleh narasumber yang berguna untuk mengukur pengetahuan dan sikap masyarakat, kader posyandu dan kepala lingkungan sebelum penyampaian materi.

Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri non farmakologi. Pengukuran pengetahuan dan sikap peserta dilakukan dua kali yaitu dalam bentuk Pretest dan Posttest sesuai materi yang dipaparkan oleh tim penerbit dimana diperoleh 63% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan lansia di UPTD Dinas Lanjut Usia Binjai. Berdasarkan peran aktif para perawat dan staf dalam membantu lansia untuk melakukan teknik non farmakologi dalam mengatasi nyeri timbul terutama pada pasien *Gout Arthritis* di lokasi mitra diperoleh 100%.

3. KESIMPULAN

Terapi komplementer kompres bawang hangat jahe merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan khususnya pada lansia untuk meringankan nyeri akibat gout arthritis. Edukasi yang diberikan setidaknya dapat merubah pandangan para lansia untuk tetap memelihara kesehatan yang lebih baik dengan cara pengobatan nonfarmakologi atau komplementer. Obat tradisional atau jahe yang mudah didapat di lingkungan masyarakat menjadi dasar bahwa khasiat yang ada di dalam jahe dapat digunakan sebagai media penyembuhan atau pengurangan nyeri dari gout arthritis. Evaluasi capaian pemahaman peserta terhadap materi diperoleh 100% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan masyarakat di UPTD Dinas Sosial Lanjut Usia Binjai, kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga terbentuknya pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam mengantisipasi nyeri dengan teknik non farmakologi Kompres hangat Jahe.

1. Astanta, J., Lafau, B. O., & Nababan, T. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (Zinger Officinale Roscoe Var Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.6(2), 99–104.
2. Fadhlha, A., Maulida, & Putra, E. (2023). Hubungan pengetahuan masyarakat dengan penanganan pada gejala peningkatan kadar asam urat di desa kayee lee kecamatan ingin jaya kabupaten aceh besar. 2(2), 108–117
3. Hulu, M. frans S. P. H. H. (2022). Characteristics Of Patients Of Gout Arthritis In The Work Area Of Tumori Village West Gunungsitoli Village In 2021. 13(01), 115–121
4. 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. 25–35.
5. Listyarini, A. D., Riayana, 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. 9(2), 98–109.
6. Sowwam, M. (2022). Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat Pada Lansia Pendahuluan Metode. 2(1), 12–17
7. Wiguna, R. N., S, M., Akmal, A., Syarkawi, Syukriah, & Karmila, R. (2025). Penerapan kompres Jahe Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Penderita Asam Urat. 9(4).
8. Wilda, L. O., & Panorama, B. (2017). Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout. Journals of Ners Community, 11(1), 28–34. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1043>.