

EDUKASI PEMBERIAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK TERAPI GOUT ARTHRITIS

**Erwin Wiksuarini¹, Vera Yulandasari², Aoladul Muqarrob³, Baiq Fiya Apriani⁴,
Lalu Muhammad Sadam Husen⁵**

^{1,2,3,4} Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

¹erwin.wiksuarini91@gmail.com,

²vera.yulandasari15@gmail.com,

³aoladulmuqarrob@gmail.com,

⁴puskesmasbagu@gmail.com,

⁵lalusadam68@gmail.com

Abstract

Gout Arthritis is a disease in which uric acid crystals accumulate in the body over a long period of time. If not treated and medicated properly, it will cause hyperuricemia. Pharmacological treatment of gout is with Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs) such as ibuprofen, naproxen and allopurinol. Other supporting efforts to overcome gout pain are non-pharmacological treatments, namely by utilizing herbal ingredients that are known for generations by the community to be effective in reducing pain, one of which is ginger (Ramadhan 2020). Ginger contains Olerasin or Zingerol which can inhibit prostaglandin synthesis, so that pain is reduced or inflammation is reduced. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about providing ginger compress education as a therapy for gout arthritis. The method used is health education. This activity was carried out on March 15, 2025 in Buntembok Hamlet, Bangket Parak Village. The education was carried out for about 2 hours starting at 10:00 WITA to 12:00 WITA. The results of this activity show that most respondents have a good level of knowledge after being given education. The results of this community service can provide information on how to treat pain with warm red ginger compresses so that people can use red ginger as a therapy to treat pain.

Keywords: Gout Arthritis; Red Ginger Compress; Pain

PENDAHULUAN

Penyakit gout arthritis atau asam urat merupakan penyakit degeneratif yang menyerang persendian, yang sering dijumpai pada kalangan masyarakat (Irdiansyah et al, 2022). Asam urat ditandai dengan kambuhnya artritis akut atau radang sendi yang berulang yang dapat dikaitkan dengan penyusutan kristal natrium urat besar yang disebut deformitas nodal kronis (kerusakan sendi) dan kerusakan ginjal (Ririn Fitriani, et al, 2021). Gout Arthritis (asam urat) timbul akibat kadar asam urat darah yang berlebihan, yang disebabkan karena produksi asam urat di dalam tubuh lebih banyak dari pembuangannya, selain itu penyebab produksi asam urat di dalam tubuh berlebihan dapat terjadi karena faktor genetik (bawaan), faktor makanan dan faktor penyakit misalnya kanker darah (Irdiansyah et al, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization, pada tahun 2019 prevalensi gout arthritis di dunia sebanyak 34,2%. Gout arthritis sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Berdasarkan data, prevalensi artritis gout di Amerika Serikat adalah 13,6% per 100.000 penduduk. Prevalensi penyakit asam urat di negara berkembang seperti China dan Taiwan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi gout berdasarkan diagnosis pada tenaga kesehatan di Indonesia sebesar 11,9% dan prevalensi gout berdasarkan diagnosis atau gejala sebesar 24,7%, dengan prevalensi tertinggi pada usia 75 tahun profilnya tinggi. Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia juga semakin mengalami peningkatan. prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (8,46%) dibandingkan dengan pria (6,13%) (Khoirunnisa & Retnaningsih, 2020).

Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya Gout arthritis yaitu konsumsi purin berlebih, konsumsi alkohol, stress, konsumsi obat-obatan, obesitas, hipertensi, dan genetik. Terlalu banyak asupan purin membuat ginjal sulit mengeluarkan kelebihan asam urat dari tubuh, sehingga menyebabkan asam urat menumpuk di persendian. Asupan purin normal rentang 500-1000 mg/hari, di bawah 500 mg/hari dikategorikan rendah dan berlebih bila diatas 1000 mg/hari (Sueni et al., 2021). Arthritis gout penyakit yang sangat mengganggu aktivitas pasiennya. Gejala yang paling sering dirasakan pada penderita gout arthritis adalah nyeri sendi, gejala lainnya juga bisa terjadi seperti sendi-sendi sakit saat digerakkan, bengkak, jari-jari tangan terasa kaku jika digerakkan, sehingga membuat mereka tidak mampu bekerja dan beraktivitas. Komplikasi dari penyakit gout arthritis bisa menyebabkan terjadinya gagal ginjal sehingga diperlukan penanganan yang tepat untuk mencegah terjadinya komplikasi, selain itu juga dibutuhkan penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi untuk mengatasi gejala yang ditimbulkan oleh penyakit gout arthritis (Sueni et al., 2021).

Terapi yang digunakan untuk menurunkan kadar asam urat dan mengurangi rasa nyeri dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis (Radharani 2020). 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 (Ramadhan 2020). Hasil penelitian Sari et al, (2022) kompres hangat jahe merah sangat efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien gout arthritis.

Kompres jahe merah akan memberikan respon lokal akan mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang mulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah

pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan aliran darah ke setiap jaringan bertambah, khususnya yang mengalami radang dan nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri sendi pada jaringan yang meradang (Liana 2021).

Pemanfaatan jahe dengan teknik kompres menggunakan air hangat dapat dilakukan selama 15-20 menit dan hal tersebut cukup efektif dalam menghilangkan rasa nyeri (Hannan & Suprayitno et al. 2021). Kompres Jahe hangat terbukti lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dibandingkan kompres dengan hanya menggunakan air hangat saja (Madoni & Padang 2020). 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 (Ramadhan, 2020).

Hasil survei awal yang dilakukan di dusun Buntembok Desa Bangket Parak melalui wawancara dengan beberapa penderita *gout arthritis*, bahwa selama ini untuk mengatasi nyeri akibat gout arthritiis masyarakat membeli obat-obatan nyeri yang dijual bebas di Apotek dan masyarakat juga tidak pernah melakukan pengobatan nyeri dengan menggunakan kompres hangat jahe merah sehingga penting dilakukan edukasi oleh tenaga kesehatan tentang penanganan gout arthritis yang tepat, sebagai seorang tenaga kesehatan hal yang dapat dilakukan dalam upaya pencegahan akibat yang ditimbulkan pada penyakit *gout arthritis* dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi tentang bagaimana penanganan nyeri yang tepat pada penderita penyakit gout arthritis. Edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan nyeri yang tepat pada penyakit *gout arthritis*. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan perilaku pola hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Maret 2025 dimulai pukul 10.00-12.00 WIB yang dihadiri oleh masyarakat sebanyak 40 orang. Untuk prosedur kegiatan, pada tahap awal mengukur tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit *gout arthritis*, selanjutnya dilakukan penyuluhan dengan pemberian materi kompres hangat jahe merah untuk pengobatan nyeri pada penderita asam urat mulai dari pengertian asam urat, tanda dan gejala asam urat, penyebab asam urat, komplikasi asam urat, cara mencegah asam urat, makanan yang mengandung purin, manfaat jahe, dan prosedur pelaksanaan pembuatan kompres hangat jahe merah. Pada pelaksanaan edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi serta video pembuatan kompres hangat jahe merah. Setelah selesai dilakukan demonstrasi kompres hangat jahe merah, dilanjutkan pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat untuk mengetahui sejauh mana perkembangan tingkat pemahaman masyarakat setelah diberikan penyuluhan. Setelah itu mengevaluasi tingkat keberhasilan kegiatan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test dari peserta.

Kegiatan penyuluhan ini dikatakan berhasil apabila hasil post-test peserta memiliki nilai yang lebih baik dibandingkan dari hasil pre-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Maret 2025 dimulai pada pukul 10.00-12.00 WIB dan dengan dihadiri oleh masyarakat sebanyak 40 masyarakat Dusun Buntembok Desa Bangket Parak. Kegiatan penyuluhan tentang penyakit *gout arthritis*, demonstrasi pemberian kompres jahe merah untuk pengobatan nyeri pada penyakit *gout arthritis* di Dusun Buntembok Desa Bangket Parak Kecamatan Pujut dilakukan dalam bentuk ceramah menggunakan bahasa dan materi sederhana disertai dengan diskusi tanya jawab agar masyarakat lebih mudah memahami materi yang diberikan.



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan Tentang Gout Arthritis dan demonstrasi pemberian kompres hangat jahe merah

Materi dan diskusi yang diberikan lebih menekankan kepada definisi asam urat, tanda dan gejala asam urat, penyebab asam urat, komplikasi asam urat, cara mencegah asam urat, makanan yang mengandung purin, manfaat jahe, dan prosedur pelaksanaan pembuatan kompres hangat jahe merah. Selain pemberian materi dalam bentuk penyuluhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga di rangkai dengan kegiatan pembagian TOGA atau tanaman obat keluarga kepada masyarakat Dusun Buntembok Desa Bangket Parak



Gambar 2. Kegiatan pemberian TOGA (tanaman obat keluarga).

Penyuluhan terkait penyakit gout arthritis kepada masyarakat Dusun Buntembok Desa Bangket Parak diikuti sebanyak 40 orang (masyarakat). Saat dilakukan penyuluhan, terlihat bahwa antusiasme masyarakat untuk mengikuti penyuluhan tentang penyakit gout arthritis sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya jumlah masyarakat yang mengajukan pertanyaan terkait materi yang diberikan. Untuk menilai tingkat pengetahuan masyarakat terkait dengan materi yang akan disampaikan, pemateri akan membandingkan hasil pre-test (sebelum penyuluhan) dan post-test (setelah penyuluhan) dari peserta, tingkat pemahaman masyarakat terkait materi yang akan diberikan dikategorikan menjadi baik, cukup dan kurang. Hasil dari pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 hasil pre test dan post test peserta penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		f	%	f	%
1	Baik	8	20	25	62,5
2	Cukup	18	45	12	30
3	Kurang	14	35	3	7,5
	Jumlah	40	100	40	100

Pada Tabel 1 terlihat bahwa hasil pada pre-test (sebelum penyuluhan) yaitu sebanyak 8 orang (20%) memiliki tingkat pemahaman yang masuk kategori baik, 18 orang (45 %) memiliki tingkat pemahaman yang masuk kategori cukup dan sebanyak 14 orang (35%) memiliki tingkat pemahaman yang masuk kategori kurang, dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa sebelum masyarakat diberikan penyuluhan, sebagian besar masyarakat belum memahami atau memiliki pengetahuan yang kurang terkait dengan penyakit *gout arthritis*. Hasil pada post test menunjukkan yaitu sebanyak 25 orang (62,5%) memiliki tingkat pemahaman

yang masuk kategori baik, 12 orang (30%) memiliki tingkat pemahaman yang masuk kategori cukup dan 3 orang (7,5%) masyarakat yang memiliki tingkat pemahaman yang masuk kategori kurang. Hasil tersebut membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat terkait penyakit gout arthritis setelah dilakukan penyuluhan yang awalnya sebagian besar masyarakat memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang berubah menjadi tingkat pengetahuan yang sebagian besar masuk kategori baik, dengan kata lain kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada masyarakat Dusun Buntembok Desa Bangket Parak, bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penyakit *gout arthritis*. Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan antusiasme masyarakat. Peserta tampak setia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan pengetahuan bagi peserta tentang *gout arthritis*.

Pengabdian kepada Masyarakat berupa Pendidikan Kesehatan tentang kompres hangat jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri pada penderita asam urat di Dusun Buntembok Desa Bangket Parak dilaksanakan secara terstruktur. Pemberian Pendidikan Kesehatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan pemutaran video. Metode ini dipilih karena metode ini dianggap sebagai metode yang efektif dan mudah dipahami oleh para peserta pendidikan Kesehatan.

Melalui edukasi dapat menjembatani kesenjangan antara pengetahuan, sikap dan tingkah laku kesehatan dan pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan serta berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan bersikap lebih positif. Edukasi dilaksanakan dapat mengembangkan pesan maupun memilih media yang lebih tepat sehingga informasi yang diterima dapat dimengerti. Melalui edukasi tidak hanya merubah seseorang menjadi tahu dari tidak tahu tetapi lebih pada merubah suatu prinsip yang sebelumnya tidak diketahui benar atau salah. Sehingga memberikan keyakinan lebih kekal pengetahuannya. Sikap seseorang tidak dapat berubah begitu saja tanpa ada proses yang mendasarinya. Melalui edukasi akan terjadi proses perubahan cara berfikir seseorang karena terjadi dialog atau diskusi terbuka untuk mengeluarkan pendapatnya masing masing. Sikap merupakan perbuatan yang didasari oleh keyakinan berdasarkan norma-norma yang ada di masyarakat dan biasanya norma agama. Namun demikian perbuatan yang akan dilakukan manusia biasanya tergantung pada apa permasalahannya serta benar benar berdasarkan keyakinan atau kepercayaannya masing-masing (Komalasari et al., 2020).

Melalui edukasi yang dilakukan, masyarakat tampak antusias dan mudah memahami materi yang sedang disampaikan, dengan metode edukasi yang tepat masyarakat dapat langsung menangkap apa yang sedang dipelajari dan menanyakan pertanyaan pertanyaan terkait materi yang ada. Masyarakat juga menyampaikan akan menerapkan metode yang telah diajarkan di rumah masing masing karena bahannya yang mudah didapatkan dan metode yang mudah untuk diterapkan secara mandiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi terapi kompres hangat jahe merah untuk menurunkan nyeri sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita asam urat agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari setiap kali merasakan nyeri dan tetap menjaga pola makan sesuai yang disarankan untuk menurunkan kadar asam urat dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengaplikasikan kompres hangat menggunakan jahe merah untuk penanganan nyeripada penderita asam urat, yang dapat dijadikan alternatif sebagai pengganti obat-anti nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Hannan, M., Et Al. (2021). *"Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep."* 9(1): 1-10.
- Irdiansyah, I., Saranani, M., & Putri, L. A. R. (2022). *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo Kabupaten Buton Utara.* Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan, 02(2), 1–7.
- Khoirunnisa, V. A., & Retnaningsih, D. (2020). *Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Desa Sempu Kec. Limpung Kab. Batang Vega.* Jurnal Ners Widya Husada, 32, 1–10.
- Komalasari, T., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2020). *Pengaruh Edukasi Dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka.* Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia, 5(5), 184.
- Madoni, A. And S. I. J. M. I. Padang (2020). *"Pengaruh Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Tahun 2017."* 12.
- Radharani, R. J. J. I. K. S. H. (2020). *"Kompres Jahe Hangat Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis."* 9(1): 573-578.
- Ramadhan, A. D. P. (2020). *Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis,* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Riskesdas (2018). *"Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Ri."*
- Ririn Fitriani, Lira Mufti Azzahri, M.Nurman, M. N. S. H. (2021). *Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) pada Usia Dewasa 35-49 Tahun.* Jurnal Ners, 5(1), 20–27.
- Sari, I., Wardiyah, A., & Isnainy, U. C. A. S. (2022). *Efektivitas Pemberian Kompres Jahe Merah pada Lansia dengan Gout Arthritis di Desa Batu Menyan*

Pesawaran. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 5(10), 3676-3689.

Sueni, Haniarti, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2021). *Analisis Penyebab Faktor Resiko Terhadap Peningkatan Penderita Gout(Asam Urat) Di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang*. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 1–9.
<https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.315>

Liana, Y. (2021). *Efektifitas Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Nyeri Arthritis Gout Pada Lansia*. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*