

KOMPRES HANGAT JAHE DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PENDERITA GOUT ARTRITIS

Y Wahyunti Kristiningtyas
Dosen, Akper Giri Satria Husada Wonogiri
wahyuntie19@gmail.com

Submit: 11 Januari 2026

Revised: 13 Januari 2026

Published: 31 Januari 2026

ABSTRAK

Gout arthritis atau yang dikenal sebagai asam urat merupakan salah satu penyakit radang sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat akibat peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia) dalam darah. Penyakit ini ditandai dengan nyeri hebat, pembengkakan, kemerahan, serta rasa panas pada sendi, terutama pada sendi metatarsofalangeal (ibu jari kaki), pergelangan kaki, lutut, dan pergelangan tangan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan secara tradisional adalah kompres jahe. Pemberian kompres jahe hangat pada area sendi yang mengalami peradangan memberikan efek vasodilatasi lokal yang meningkatkan sirkulasi darah, membantu relaksasi otot, serta mempercepat proses penyembuhan jaringan. Sensasi hangat yang dihasilkan juga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan sehingga intensitas nyeri dapat berkurang secara bertahap. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas kompres hangat jahe dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita gout arthritis. Desain penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post test* desain. Subyek penelitian sebanyak 30 orang usia 46-75 tahun di Desa Pare Kecamatan Selogiri. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen pengukuran Nyeri dengan *Numeric Rating Scale*. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan Analisa data bivariat menggunakan uji T berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat jahe sebagian besar (66,7%) kategori sedang dan setelah diberikan kompres hangat jahe sebagian besar (83,3%) berada dalam kategori ringan. Hasil uji statistik nilai $p = 0,0001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata

intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat jahe.

Kesimpulan : kompres hangat jahe efektif mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout arthritis.

Kata Kunci : kompres hangat jahe, intensitas nyeri, gout arthritis

ABSTRACT

Gout arthritis, also known as uric acid, is an inflammatory joint disease caused by the accumulation of monosodium urate crystals due to increased uric acid levels (hyperuricemia) in the blood. This disease is characterized by severe pain, swelling, redness, and a burning sensation in the joints, especially the metatarsophalangeal joints (big toe), ankles, knees, and wrists. One non-pharmacological therapy that is widely used traditionally is ginger compresses. Applying warm ginger compresses to the inflamed joint area provides a local vasodilatory effect that improves blood circulation, helps relax muscles, and accelerates the tissue healing process. The resulting warm sensation also provides a relaxing and comfortable effect so that pain intensity can gradually decrease. The purpose of this study was to determine the effectiveness of warm ginger compresses in reducing pain intensity in gout arthritis sufferers. The research design was a Quasi Experiment with a one-group pre-test and post-test design. The research subjects were 30 people aged 46-75 years in Pare Village, Selogiri District. Sampling used a simple random sampling technique. The pain measurement instrument used was a Numeric Rating Scale. Univariate data analysis is presented in the form of a frequency distribution table, and bivariate data analysis uses a paired t-test. The results showed that the pain intensity before the warm ginger compress was mostly (66.7%) moderate, and after the warm ginger compress, mostly (83.3%) mild. The statistical test results showed a p-value of 0.0001, indicating a significant difference in the average pain intensity before and after the warm ginger compress.

Conclusion: Warm ginger compresses are effective in reducing pain intensity in gouty arthritis patients.

Keywords: *warm ginger compress, pain intensity, gouty arthritis*

PENDAHULUAN

Gout arthritis atau yang dikenal sebagai asam urat merupakan salah satu penyakit radang sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat akibat peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia) dalam darah. Gangguan metabolik yang melandaskan gout adalah hiperurisemia yang didefinisikan kadar asam urat lebih 7,0 mg/dl untuk laki-laki dan 6,0 mg/dl untuk perempuan (Schaeffer, 2017). Penyakit ini ditandai dengan nyeri hebat, pembengkakan, kemerahan, serta rasa panas pada sendi, terutama pada sendi metatarsophalangeal (ibu jari kaki), pergelangan kaki, lutut, dan pergelangan tangan. Serangan gout sering terjadi secara tiba-tiba dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup penderitanya.

Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang di manifestasikan sebagai penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman dan fantasi luka mengarah pada teori asosiasi nyeri internasional, pemahaman tentang nyeri lebih menitikberatkan pada manipulasi fisik tetapi penting juga untuk melakukan manipulasi (tindakan) psikologis untuk mengatasi nyeri (Ratnasari, N. Y., & Febriana, 2020).

Prevalensi gout arthritis terus meningkat seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat, seperti konsumsi makanan tinggi purin, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan peningkatan usia harapan hidup dan di duga karena penggunaan obat-obatan. Menurut WHO (World Health Organization), terdiri dari 5-30% populasi umum dan prevalensi dapat lebih tinggi pada kelompok etnik tertentu. Menurut Riskerdas tahun 2018 prevalensi penyakit gout didasarkan pada diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan diagnosis atau gejala 24,7%. Jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%), Penderita wanita juga lebih banyak (27,5%) dibandingkan dengan pria (21,8%). Angka kejadian penyakit gout di Jawa Tengah adalah 26,4% yaitu, 11,7% pada perempuan dan laki-laki 24,3%. Sedangkan di Wonogiri prevalensi gout sebanyak 16,3% yang telah di diagnosa oleh tenaga kesehatan dan sebanyak 33,1% yang di diagnosa dengan gejala (Ratnasari, N. Y., & Febriana, 2020).

Selain terapi farmakologis seperti allopurinol, kolkisin, dan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), diperlukan pula terapi nonfarmakologis sebagai upaya komplementer untuk membantu mengurangi nyeri dan inflamasi serta meminimalkan ketergantungan obat jangka panjang. Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan secara tradisional adalah kompres jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki sifat antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan. Senyawa tersebut bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin dan sitokin proinflamasi sehingga dapat membantu menurunkan peradangan dan mengurangi nyeri pada sendi. Pemberian kompres jahe hangat pada area sendi yang mengalami peradangan memberikan efek vasodilatasi lokal yang meningkatkan sirkulasi darah, membantu relaksasi otot, serta mempercepat proses penyembuhan jaringan. Sensasi hangat yang dihasilkan juga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan sehingga intensitas nyeri dapat berkurang secara bertahap. Penggunaan kompres jahe memiliki beberapa kelebihan, antara lain mudah diperoleh, biaya relatif murah, mudah dilakukan secara mandiri di rumah, serta memiliki efek samping yang minimal dibandingkan terapi farmakologis jangka panjang. Hal ini menjadikan kompres jahe sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan yang potensial dalam manajemen nyeri pada penderita gout arthritis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kompres jahe memiliki potensi sebagai terapi komplementer yang efektif dan aman dalam membantu mengurangi nyeri dan inflamasi pada penderita gout arthritis. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut mengenai efektivitas kompres jahe sebagai bagian dari asuhan keperawatan atau intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan gout arthritis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kompres hangat jahe dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita gout arthritis.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post test* desain, yaitu kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi. Subyek penelitian sebanyak 30 orang usia 46-75 tahun di Desa Pare Kecamatan Selogiri. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan SOP kompres jahe dan pengukuran Nyeri dengan *Numeric Rating Scale*. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan Analisa data bivariat menggunakan uji T berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan penelitian maka hasilnya disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
46 - 55	7	23,4
56 - 65	10	33,3
66 - 75	13	43,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 23,4% responden berusia 46-55 tahun, 33,3% berusia 56-65 tahun dan 43,3% responden berusia 66-75 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 53,3% responden laki-laki dan 46,7% perempuan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat jahe

Intensitas nyeri	Sebelum diberi kompres jahe		Setelah diberi kompres jahe	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Ringan	10	33,3	25	83,3
Sedang	20	66,7	5	16,7
Berat	0	0	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat jahe responden sebagian besar mengalami nyeri sedang (66,7%), dan setelah diberikan kompres hangat jahe intensitas nyeri responden mengalami penurunan dimana sebagian besar dalam kategori ringan (83,3%).

Tabel 4. Distribusi rata-rata intensitas nyeri responden yang diukur sebelum dan setelah diberikan kompres hangat jahe.

Variabel	Mean	SD	SE	p value	N
INTENSITAS NYERI					
Sebelum diberi kompres hangat jahe	51,16	12,061	1,472	0,0001	30
Setelah diberi kompres hangat jahe	73,23	11,339	1,383		

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat jahe adalah 51,16 dengan standar deviasi 12,061 dan rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan kompres hangat jahe adalah 73,23 dengan standar deviasi 11,339. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai mean perbedaan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat jahe adalah

22,07 dengan standar deviasi 17,168. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat jahe yang artinya kompres hangat jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita gout arthritis di Desa Pare Kecamatan Selogiri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat dengan jahe sebagian besar responden (66,7%) mengalami nyeri sedang. Seperti dikemukakan Ratnasari, (2020) pada umumnya penderita gout merasakan nyeri pada bagian persendian kaki dan tangan. Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang di manifestasikan sebagai penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman dan fantasi luka mengarah pada teori asosiasi nyeri internasional, pemahaman tentang nyeri lebih menitikberatkan pada manipulasi fisik tetapi penting juga untuk melakukan manipulasi (tindakan) psikologis untuk mengatasi nyeri.

Hasil pengukuran Intensitas nyeri setelah diberikan kompres hangat dengan jahe menunjukkan adanya penurunan dimana sebagian besar responden (83,3%) berada dalam kategori nyeri ringan. Hal ini sependapat dengan Ratnasari (2020) bahwa jahe memiliki banyak khasiat salah satunya yaitu dapat menurunkan nyeri pada penyakit nyeri sendi atau gout. Sejalan dengan penelitian Sandi (2020) Jahe mengandung enzim siklo-oksigenasi yang dapat mengurangi peradangan pada pasien dengan *gout atritis* jahe juga memiliki efek farmakologis yaitu sensasi pedas dan panas. Panas ini dapat meredakan rasa sakit, kejang otot dan kekauan atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah. Aplikasi kompres hangat dengan jahe di lokasi nyeri manfaat maksimal yaitu dalam waktu 20 menit. Kompres jahe hangat merupakan terapi alternatif atau pengobatan tradisonal untuk mengurangi nyeri *gout arthritis*.

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap intensitas nyeri didapatkan nilai $p = 0,0001$ (kurang dari 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat dengan jahe yang artinya kompres hangat dengan jahe terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita gout arthritis. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki sifat anti inflamasi, analgesik, dan antioksidan. Senyawa tersebut bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin dan sitokin proinflamasi sehingga dapat membantu menurunkan peradangan dan mengurangi nyeri pada sendi. Efek pengobatan pada jahe adalah jahe memiliki rasa pedas dan panas, efek inilah yang meredakan nyeri, kaku dan spasme otot pada penderita gout. Pada tahap fisiologis nyeri, kompres hangat jahe dapat menurunkan nyeri melalui tahap transmisi, dimana pada tahapan ini sensasi hangat pada kompres air hangat menghambat pengeluaran mediator inflamasi seperti sitokin sehingga akan meningkatkan, proinflamasi, kemokin, yang dapat menurunkan sensitivitas nociceptor sehingga akan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri (Ratnasari, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khoiroh Umah, Ursula Fitria Anggreini (2018) yang menyatakan ada pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan nyeri sendi lansia penderita asam urat. Sependapat pula dengan penelitian Sandi (2020) bahwa kompres jahe hangat dapat mengurangi nyeri pada gout arthritis.

Penggunaan kompres jahe memiliki beberapa kelebihan, antara lain mudah diperoleh, biaya relatif murah, mudah dilakukan secara mandiri di rumah, serta memiliki efek samping yang minimal dibandingkan terapi farmakologis jangka panjang. Hal ini menjadikan kompres jahe sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan yang potensial dalam manajemen nyeri pada penderita gout arthritis.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian sebagian besar intensitas nyeri sebelum diberi kompres hangat dengan jahe adalah sedang. Sebagian besar intensitas nyeri setelah diberikan kompres hangat dengan jahe adalah ringan. Hasil analisis menyimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat dengan jahe. Hasil ini menunjukkan bahwa kompres hangat dengan jahe terbukti efektif dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita gout arthritis di Desa Pare Kecamatan Selogiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2017). *Manajemen Nyeri Pada Lansia Dengan Pendekatan Non Farmakologi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.1201>
- Avilia, D., Agista, S., & Pancawati, Y. (2020). *Pengaruh kompres air hangat memakai jahe untuk menurunkan skala nyeri pada lansia dengan gout arthritis*. 2(2), 293–296.
- Bahrudin, M. (2018). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Chilappa, C. S., Aronow, W. S., Shapiro, D., Sperber, K., Patel, U., & Ash, J. Y. (2010). *Gout and hyperuricemia. Comprehensive Therapy*, 36, 3–13. <https://doi.org/10.1136/ard.36.5.487-b>
- Ilmiah, J., & Sandi, K. (2020). *Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis Pendahuluan*. 11(1), 573–578. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.349>
- Khoiroh Umah*, U. F. A. (2018). *Kompres Hangat Rebusan Jahe Berpengaruh Pada Nyeri Sendi Lansia Penderita Asam Urat (A Warm Compress The Decoction of Ginger effect of Joint Pain In Eldery Sufferers of Gout) Khoiroh Umah *, Ursula Fitria Anggreini ** PENDAHULUAN Lansia mengalami peruba*. 09(November), 161–167.
- Lexy Oktora, W. (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>
- Mayasari, C. D. (2016). *Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi bagi Seorang Perawat. Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42.
- Ratnasari, N. Y., & Febriana, T. (2020). *Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Gout Di Dusun Bogor, Manyaran, Wonogiri. Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 14–18.
- Redi Aryanta, I. W. (2019). *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Rika Yulendasari1 ; Jemy sundoro2), U. C. A. S. I. (2020). *Kompres hangat jahe pada pasien asam urat : Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat di Endang Rejo Kecamatan Seputih Agung Lampung Tengah*. 1(2), 81–87.
- Roscoe, O., Rubrum, V., Penurunan, T., Nyeri, S., Arthritis, P., Desa, D., Dua, T., Mandolang, K., Minahasa, K., Samsudin, A. R. R., Kundre, R., Onibala, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (Zingiber*. 4(1).
- Sapti, M. (2019). *Gambaran Kadar Asam Urat pada Lansia. Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Schaeffer, R. (2017). *Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Asam Urat Di Puskesmas Lubuk Begalung. Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Asam Urat Di Puskesmas Lubuk Begalung Tahun 2017*, 68.
- Suriya, M. (2016). *Efektifitas Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Asam Urat Di Puskesmas Lubuk Begalung*.
- Virgo, G. (2019). *Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Pembantu Bakau Aceh Wilayah Kerja Puskesmas Batang Tumu* (pp. 82–111).
- Wiraputra, I. B. M. A. (2017). *Gouth Arthritis*, 1(0902005143), 1–42.