

EFEKTIVITAS RENDAM AIR HANGAT JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI BAGI PENDERITA ASAM URAT

Anggie Pradana Putri, Aga Satria, Selvia Anggitasari, Cevira Putri Solaikah

Prodi D-3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta Jl. Ring Road No.Km 03, Mojosongo, Kec,Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

Informasi Artikel

Diajukan: 20/01/2023

Diterima: 28/02/2023

Diterbitkan: 05/03/2023

ABSTRAK

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Asam urat (Gout Arthritis) disebabkan tumpukan asam urat pada sendi-sendi tubuh. Ketika terdapat kelebihan asam urat pada aliran darah dan jumlahnya lebih dari yang dapat dikeluarkan, asam urat tersebut merembes ke dalam jaringan sendi sehingga menyebabkan rasa sakit dan pembengkakan. pemberian terapi rendaman air hangat jahe merah sangat efektif untuk menurunkan nyeri pada penderita asam urat. Jahe mengandung Olerasin atau Zingerol yang dapat menghambat sintesis prostaglandin, sehingga nyeri reda atau radang berkurang sehingga menjadi alternatif terapi di desa Gadungan, Girimulyo, Ngargoyoso, Karanganyar. Intervensi disebut dilakukan 3x24 kunjungan. Setelah dilakukan terapi non farmakologis terhadap penderita asam urat didapatkan adanya penurunan nyeri pada sendi dan kadar asam urat.

Kata Kunci: asam urat, jahe merah

Korespondensi

Email:

anggie.pradana.putri@stikesmus.ac.id

ABSTRACT

Uric acid is the final metabolic product of purines, which is a component of nucleic acids found in the nucleus of body cells. Increased levels of uric acid can cause disturbances in the human body such as a feeling of rheumatic pain in the joint area and is often accompanied by the emergence of extreme pain for the sufferer. Uric acid (Gout Arthritis) is caused by a buildup of uric acid in the joints of the body. When there is excess uric acid in the bloodstream and more than can be excreted, it seeps into the joint tissue,

causing pain and swelling. giving warm red ginger water immersion therapy is very effective for reducing pain in gout sufferers. Ginger contains Olerasin or Zingerol which can inhibit the synthesis of prostaglandins, so that the pain subsides or inflammation is reduced so that it becomes an alternative therapy in Gadungan village, Girimulyo, Ngargoyoso, Karanganyar. The intervention was said to be carried out in 3x24 visits. After non-pharmacological therapy for gout sufferers, it was found that there was a decrease in joint pain and uric acid levels..

Keywords: uric acid, red ginger

PENDAHULUAN

Asam urat (*Gout Arthritis*) disebabkan tumpukan asam urat pada sendi-sendi tubuh. Ketika terdapat kelebihan asam urat pada aliran darah dan jumlahnya lebih dari yang dapat dikeluarkan, asam urat tersebut merembes ke dalam jaringan sendi sehingga menyebabkan rasa sakit dan pembengkakan. Rasa nyeri merupakan gejala penyakit Gout yang paling sering (Radhika Radharani, 2020).

Asam urat adalah molekul yang relatif tidak larut dan dengan mudah mengendap dari larutan seperti urine atau cairan sinovial. Pada konsentrasi ion hidrogen fisiologis, asam urat terutama berada dalam bentuk terionisasi dan berada dalam plasma dalam bentuk natrium urat. Peningkatan kadar urat serum dikenal sebagai hiperurisemia (Gaw, 2012; Utami, 2019). Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya.

Gagasan/ide yang digunakan berdasarkan kasus/ permasalahan didusun tersebut yaitu pemberian terapi rendaman air hangat jahe merah untuk menurunkan nyeri pada penderita asam urat. 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, Widiyanto, 2020). Pemberian kompres air hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan, dan menghilangkan sensasi rasa sakit.

METODE

Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dan demonstrasi pemberian kompres jahe merah di Desa Batu Menyan Pesawaran. Kasus ini menggunakan studi kasus analisis jurnal penerapan kompres hangat jahe merah. Jumlah peserta pengabdian kesehatan masyarakat (PKM) sebanyak 2 pasien dengan rentang usia 55-64 tahun. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari pengecekan kembali pada penderita asam urat setelah kunjungan dan tindakan keperawatan non farmakologi selama 3 hari/ 3x24 jam

Langkah-langkah Pelaksanaan:

Tahap persiapan: Siapkan alat dan bahan yang digunakan

Bahan yang digunakan seperti 4-5 jahe merah, air hangat/panas, handuk/waslap, baskom, parutan. Cara membuat yaitu pertama siapkan bahan dan alat, selanjutnya rebus air agar panas, bersihkan 4-5 jahe merah dan cuci kemudian diparut. Campurkan jahe merah dengan air hangat tersebut, tunggu 2-3 menit agar tercampur. Kompres hangat jahe merah siap digunakan.

Tahap perkenalan: memperkenalkan diri, membuat inform consent

Tahap kerja : menjelaskan prosedur dan tujuan dilakukannya kompres jahe merah. Menganjurkan klien menggunakan pakaian yang longgar agar mudah proses dilakukan kompres jahe merah. Penerapan intervensi kompres jahe merah dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari selama 15 menit pada sore hari. Pasien kelolaan sebanyak 2 orang pasien lansia yaitu di Dusun Segrogolan Girimulyo yang memiliki masalah gout arthritis. Implementasi dilakukan sesuai dengan standar operasional jurnal terkait yaitu informed consent, persiapan alat, melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital dan head to toe, mengatur pasien untuk memulai kompres jahe diawali dengan mempersiapkan parutan jahe merah sebanyak 3-4 rimpang jahe yang telah diberikan air hangat dengan suhu 40°C, posisi semi fowler kemudian dilanjutkan menempatkan waslap atau handuk kecil yang telah diberikan parutan air hangat jahe pada bagian yang terasa nyeri. Kompres jahe merah dilakukan selama 15 menit setiap hari pada sore hari. Implementasi ini dilakukan selama 3 hari, setiap hari 1 kali dan diterapkan pada sore hari. 4. Tahap terminasi : mencatat, mengevaluasi dan mendokumentasikan pencapaian tujuan.



Gambar 1. Bahan pembuatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Profil Desa

Desa Girimulyo merupakan desa yang terletak di kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Desa Girimulyo memiliki 12 dusun salah satunya dusun Gadungan. Desa Girimulyo berbatasan langsung dengan desa-desa lainnya, baik dengan desa di Kecamatan Kemuning maupun kecamatan lainnya di Kabupaten Karanganyar.

2. Hasil

Hasil pengkajian ini, kedua pasien dalam kategori lansia dengan usia 55-67 tahun. Kedua pasien memiliki gejala yang sama dan tanda yang sama seperti nyeri pada lutut, dengan skala nyeri 6, seperti ditusuk tusuk, nyeri terasa hilang timbul dan sulit untuk menggerakkan kaki sehingga kesulitan dalam beraktivitas, saat ini dengan diagnosa gout arthritis. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri yang kemudian diberikan intervensi kompres jahe merah. Dengan hasil dalam tabel berikut ini:

Table 1: Hasil cek kadar asam urat

Nama	Usia (Tahun)	Asam Urat awal (mg/dl)	Asam Urat akhir (mg/dl)
Ny. S	60	10.7	9.4
Ny. N	57	7.8	6.7

Tabel 2 Ny. N Skala Nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah

Hari/ tanggal	Skala nyeri (pre)	Skala nyeri (post)	Keterangan
Senin, 12/12/2022	6	5	Terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 1 setelah menggunakan kompres jahe.
Selasa, 13/12/2022	5	4	Terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 1 setelah menggunakan kompres jahe.
Rabu, 14/12/2022	4	3	Terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 1 setelah menggunakan kompres jahe.

Tabel 3 Ny. S Skala Nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah

Hari/ tanggal	Skala nyeri (pre)	Skala nyeri (post)	Keterangan
Senin, 12/12/2022	6	6	Tidak merubah skala nyeri namun. Tidak naik ataupun turun.
Selasa, 13/12/2022	5	4	Terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 1 setelah menggunakan kompres jahe.
Rabu, 14/12/2022	4	3	Terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 1 setelah menggunakan kompres jahe.



Gambar 2. Pengecekan Kadar Asam Urat



Gambar 3. Pendidikan Kesehatan



Gambar 4. Pengompresan dengan air Jahe Merah hangat

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil intervensi Ny. N dan Ny. S nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres jahe merah dengan gangguan rasa nyaman nyeri pada Tn. S dan Ny. E awal mula skala nyeri 6 menurun menjadi 3.

Kompres dengan menggunakan jahe merah merupakan cara alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita gout arthritis karena dapat dilakukan dan dibawa kemana saja dan memungkinkan penderita untuk melakukan aktivitas lain selama melakukan kompres jahe merah (Safita Arum 2022; Widiyanto, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Wilda, Panorama, 2019 dengan judul “Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis” Waktu penelitian lebih cepat yaitu 7 hari dilaksanakan pada 28 Januari – 4 Februari 2019. Prosedur pelaksanaan dijelaskan seperti cara pembuatan kompres jahe dan waktu pelaksanaan kompres jahe. Didapatkan nilai p value 0,000 dimana $p < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat memakai parutan jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis di Desa Taleti.

SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan kunjungan/ intervensi selama 3x24 jam, dilakukan pendidikan kesehatan dan rendam air hangat jahe merah ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 2 peserta yang mengeluhkan nyeri sendi pada lutut dan siku tangan dan hasil cek asam urat yang tinggi. Setelah dilakukan terapi non farmakologi kompres air hangat jahe merah didapatkan hasil nyeri sendi berkurang dan hasil cek asam urat berkurang/mengalami penurunan. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat mengaplikasikan kompres menggunakan jahe merah setiap kali merasakan nyeri, yang dapat dijadikan alternatif sebagai pengganti obat-anti nyeri dan tetap menjaga pola makan sesuai yang disarankan untuk menurunkan kadar asam urat yang dapat menyebabkan nyeri sendi akibat gout arthritis

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul ulum Surakarta, Joko Tri Atmojo , S Kep., M.K.M, Dosen Pembimbing Angie Pradana Putri, kepala dusun beserta masyarakat Dusun Gadungan, Kelurahan Girmulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar yang telah memfasilitasi kegiatan promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cumayunaro, Ayuro. "Bay Leaf Decoction for Reducing Uric Acid Levels and Intensity of Gout Arthritis Pain at the Andalas Padang Health Center." *Tower of Science* 11.75 (2017).
- Radharani, R. (2020). Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 573-578.
- 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.

- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan masyarakat: Penatalaksanaan perawatan penderita asam urat menggunakan media audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24-31.
- Yulendasari, R., Sundoro, J., & Isnainy, U. C. A. S. (2020). Kompres hangat jahe pada pasien asam urat: Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat di Endang Rejo Kecamatan Seputih Agung Lampung Tengah. *Indonesia Berdaya*, 1(2), 81-87.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 172-181.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarok, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).