



EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT DAN KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENDERITA ASAM URAT DI DESA ALASSUMUR LOR BESUK

Fitratul Aini^{1,3}, Nur Hamim², Nafolion Nur Rahmat³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email Korespondensi: fitratulainiy@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat adalah suatu penyakit yang berkaitan dengan metabolik dimana kadar asam urat dalam tubuh sudah tidak bisa terkontrol. Nyeri sendi merupakan tanda dan gejala dari penyakit asam urat, nyeri ini sangat mengganggu dan menyulitkan banyak orang dan juga dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian kompres air hangat dan kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental design* dengan *two group pre post test design*, setiap kelompok sebanyak 17 responden Populasi sebanyak 34 responden dengan pengambilan teknik total sampling. Skala data yang digunakan yaitu interval, menggunakan alat ukur lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Menggunakan *uji wilcoxon signed rank test*. Hasil dari pre kompres air hangat skala nyeri tertinggi 5 (sangat menyedihkan), sedangkan kompres hangat jahe skala nyeri tertinggi 6 (intens). Hasil dari post kompres air hangat skala nyeri tertingginya 4 (menyedihkan), sedangkan kompres hangat jahe skala nyeri tertinggi 5 (sangat menyedihkan). Diharapkan untuk responden dapat menerapkan kompres air hangat dan kompres hangat jahe sebagai salah satu cara untuk menurunkan nyeri asam urat, selain bahan yang digunakan sangat mudah kompres air hangat dan kompres hangat jahe sangat efektif dalam menurunkan nyeri asam urat.

Kata Kunci: Kompres Air Hangat, Kompres Hangat Jahe, Nyeri Asam Urat.

ABSTRACT

Gout is a metabolic-related disease where uric acid levels in the body become uncontrollable. Joint pain is a common sign and symptom of gout, which can be very disturbing and hinder daily activities. This study aims to determine the effectiveness of warm water compress and warm ginger compress in reducing pain in gout sufferers. This study used a pre-experimental design with a two-group pre-test and post-test design, with each group consisting of 17 respondents. The total population was 34 respondents, selected using the total sampling technique. The data scale used was interval, and the measuring instrument was the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that in the pre-test, the highest pain scale

for the warm water compress group was 5 (very distressing), while the warm ginger compress group had the highest pain scale of 6 (intense). In the post-test, the highest pain scale for the warm water compress group was 4 (distressing), while the warm ginger compress group had the highest pain scale of 5 (very distressing). It is expected that respondents can apply warm water compresses and warm ginger compresses as one of the ways to reduce gout pain. In addition to the fact that the materials used are easily obtainable, both warm water compresses and warm ginger compresses are highly effective in reducing gout pain.

Keywords: Warm water compress, warm ginger compress, gout pain.

PENDAHULUAN

Asam urat (Gout arthritis) adalah suatu penyakit yang berkaitan dengan metabolik dimana kadar asam urat dalam tubuh sudah tidak bisa terkontrol. Gout arthritis terjadi karena terdapat pengendapan dari kristal monosodium urat yang berada disekitar sendi sehingga mampu menimbulkan rasa nyeri yang sebagian besar dialami oleh lansia. (Intensitas et al., 2025).

Nyeri sendi merupakan tanda dan gejala dari penyakit asam urat, nyeri ini sangat mengganggu dan menyulitkan banyak orang dan juga dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Jika terjadi penumpukan kristal dapat menyebabkan peradangan pada sendi dan akan menimbulkan rasa sakit, kemerahan, bengkak dan juga terasa panas pada persendian hal ini lebih sering terjadi pada jari-jari tangan, pergelangan tangan dan jari-jari kaki (Erika Dwi Safitri et al., 2023).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) Prevelensi gout arthritis berkisar 1-4% dari populasi umum, di negara barat laki-laki lebih tinggi yang menderita asam urat di dibandingkan dengan perempuan yaitu sebesar 3- 6%. Sedangkan di beberapa negara, prevelensi dapat meningkat 10% pada laki-laki sedangkan Perempuan meningkat 6% pada rentang usia ≥ 80 tahun. Pada insiden tahunan gout arthritis 2,68 per 1000 orang. Di seluruh dunia penyakit asam urat mengalami peningkatan yang diakibatkan karena kebiasaan makan buruk, diet makan rendah purin salah, kurangnya berolahraga, obesitas (Astuti Astuti et al., 2023). Di Inggris, Spanyol, dan Belanda populasi asam urat di atas 3%. Orang dewasa di Amerika berusia di atas 20 tahun tercatat memiliki penyakit asam urat sebanyak 3,9%. Sedangkan di suku aborigin dewasa di Australia dan Selandia Baru mencapai angka 3,8% (Aini et al., 2023).

World Health Organization (WHO) dalam Non-Communicable Disease Country Profile prevelensi di Indonesia pada usia 55-64 tahun berkisar 51,9%, pada usia >75 tahun berkisar 54,8% (Dungga, 2022). Di Jawa Timur pada laki-laki 24,3%, dan pada Perempuan 11,7%. Prevelensi asam urat di kabupaten Probolinggo 29,4% (Dinas Kesehatan kabupaten Probolinggo, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Alassumur lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo pada tanggal 8 Oktober 2024, dengan metode wawancara bersama perawat desa kepada 10 orang yang menderita asam urat, di dapat hasil keluhan yang sering dialami pasien yaitu nyeri berat 3 orang (30%) nyeri sedang 4 orang (40%) nyeri ringan 3 orang (30%).

Seseorang yang mengkonsumsi makanan dengan tinggi purin akan mengalami kelebihan kadar asam urat. Penyakit asam urat disebabkan oleh banyak penyebab yang berbeda seperti banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi purin dan kebiasaan makan yang menyebabkan kadar asam urat darah meningkat (Putri et al., 2023). Asam urat dapat menyebabkan rasa sakit yang luar biasa, bengkak, dan rasa terbakar di area persendian.

Kondisi ini dapat terjadi pada persendian mana pun, termasuk jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan yang paling umum adalah jempol kaki.(Novita et al., 2024)

Dengan demikian tindakan yang dapat dilakukan bagi penderita asam urat untuk mengurangi rasa nyeri ada dua cara yaitu dengan cara terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diberikan yaitu dengan mengkonsumsi obat antiinflamasi (NSAID), alloipurinoil, coilchicinei yang mempunyai efek samping mual dan muntah, diare, dan nyeri abdomen sehingga tidak dianjurkan untuk pemakaian jangka panjang.Sedangkan pemberian terapi non farmakologi yaitu dengan cara memperbaiki gaya hidup dengan sering berolahraga, menghindari makanan yang tinggi purin seperti jeroan, daging, seafood, tidak mengkonsumsi alcohol, banyak makan sayur dan buah.

Selain itu mengatasi nyeri sendi juga dapat dengan menggunakan bahan alami tanpa bahan kimia yaitu dengan memanfaatkan tumbuh tumbuhan herbal seperti jahe (Zingibeir Oifficinale) (Rechika Amelia Eka Putri1, 2024). Jahe dipilih sebagai bahan untuk kompres hangat karena jahe memberikan sensasi hangat dan kandungan jahe bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada asam urat. Jahe memiliki oleransi atau zingerol dapat menghambat sintesis prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri atau radang(Di et al., 2023). Selain kompres hangat dengan jahe terapi non farmakologi yang bisa dilakukan dalam mengurangi nyeri sendi adalah dengan melakukan tindakan kompres hangat. Kompres hangat akan melebarkan pembuluh darah disekitarnya, hal ini mempermudah kristal urat untuk masuk ke pembuluh darah dan meninggalkan sendi, kompres dengan air hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi dan mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat(Hasana et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental design* dengan *two group pre post test design*, setiap kelompok sebanyak 17 responden Populasi sebanyak 34 responden dengan pengambilan teknik total sampling. Skala data yang digunakan yaitu interval, menggunakan alat ukur lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Menggunakan *uji wilcoxon signed rank test*

PEMBAHASAN

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan Data umum akan menampilkan karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan Sedangkan data khusus akan menampilkan karakteristik responden skala nyeri penderita asam urat sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel

| Usia | Kelompok I | | Kelompok II | |
|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| | Frekuensi | Persen (%) | Frekuensi | Persen (%) |
| 30-45 | 9 | 52.9 | 8 | 47.1 |
| 46-55 | 6 | 35.3 | 7 | 41.2 |
| 56-70 | 2 | 11.8 | 2 | 11.8 |
| Total | 17 | 100.0 | 17 | 100.0 |

| JenisKelamin | Kelompok I | | Kelompok II | |
|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| | Frekuensi | Persen (%) | Frekuensi | Persen (%) |
| Laki-laki | 5 | 29.4 | 5 | 29.4 |
| Perempuan | 12 | 70.6 | 12 | 70.6 |
| Total | 17 | 100.0 | 17 | 100.0 |

| Pendidikan | Frekuensi | Persen (%) | Frekuensi | Persen (%) |
|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| SD | 10 | 58.8 | 10 | 58.8 |
| SMP | 2 | 11.8 | 5 | 29.4 |
| SMA | 5 | 29.4 | 2 | 11.8 |
| Total | 17 | 100,0 | 17 | 100.0 |

| Pekerjaan | Kelompok I | | Kelompok II | |
|---------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| | Frekuensi | Persen (%) | Frekuensi | Persen (%) |
| Tidak Bekerja | 8 | 47.1 | 8 | 47.1 |
| Petani | 4 | 23.5 | 5 | 29.4 |
| Wiraswasta | 5 | 29.4 | 4 | 23.5 |
| Total | 17 | 100.0 | 17 | 100.0 |

| Skala Nyeri | Frekuensi | Persent (%) |
|-------------------------------|-----------|--------------|
| 0 (tidak ada nyeri) | 0 | 0 |
| 1 (nyeri hampir tidak terasa) | 0 | 0 |
| 2 (tidak menyenangkan) | 0 | 0 |
| 3 (bisa di toleransi) | 3 | 17.5 |
| 4 (menyedihkan) | 6 | 35.3 |
| 5 (sangat menyedihkan) | 8 | 47.1 |
| 6 (intens) | 0 | 0 |
| 7 (sangat intens) | 0 | 0 |
| 8 (benar-benar mengerikan) | 0 | 0 |
| 9 (menyiksa tak tertahankan) | 0 | 0 |
| 10 (sakit tak terbayangkan) | 0 | 0 |
| Total | 17 | 100.0 |

| Skala Nyeri | Frekuensi | Persent (%) |
|-------------------------------|-----------|--------------|
| 0 (tidak ada nyeri) | 0 | 0 |
| 1 (nyeri hampir tidak terasa) | 0 | 0 |
| 2 (tidak menyenangkan) | 4 | 23.5 |
| 3 (bisa di toleransi) | 6 | 35.3 |
| 4 (menyedihkan) | 7 | 41.2 |
| 5 (sangat menyedihkan) | 0 | 0 |
| 6 (intens) | 0 | 0 |
| 7 (sangat intens) | 0 | 0 |
| 8 (benar-benar mengerikan) | 0 | 0 |
| 9 (menyiksa tak tertahankan) | 0 | 0 |
| 10 (sakit tak terbayangkan) | 0 | 0 |
| Total | 17 | 100.0 |

| Skala Nyeri | Frekuensi | Persent (%) |
|-------------------------------|-----------|-------------|
| 0 (tidak ada nyeri) | 0 | 0 |
| 1 (nyeri hampir tidak terasa) | 0 | 0 |
| 2 (tidak menyenangkan) | 0 | 0 |

| | | |
|-------------------------------|------------------|--------------------|
| 3 (bisa di toleransi) | 2 | 11.8 |
| 4 (menyedihkan) | 6 | 35.3 |
| 5 (sangat menyedihkan) | 7 | 41.2 |
| 6 (intens) | 2 | 11.8 |
| 7 (sangat intens) | 0 | 0 |
| 8 (benar-benar mengerikan) | 0 | 0 |
| 9 (menyiksa tak tertahankan) | 0 | 0 |
| 10 (sakit tak terbayangkan) | 0 | 0 |
| Total | 17 | 100.0 |
| Skala Nyeri | Frekuensi | Persent (%) |
| 0 (tidak ada nyeri) | 0 | 0 |
| 1 (nyeri hampir tidak terasa) | 0 | 0 |
| 2 (tidak menyenangkan) | 4 | 23.5 |
| 3 (bisa di toleransi) | 4 | 23.5 |
| 4 (menyedihkan) | 8 | 47.1 |
| 5 (sangat menyedihkan) | 1 | 5.9 |
| 6 (intens) | 0 | 0 |
| 7 (sangat intens) | 0 | 0 |
| 8 (benar-benar mengerikan) | 0 | 0 |
| 9 (menyiksa tak tertahankan) | 0 | 0 |
| 10 (sakit tak terbayangkan) | 0 | 0 |
| Total | 17 | 100.0 |

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juli 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I responden yang mengalami nyeri asam urat paling banyak pada rentang usia 30-45 sebanyak 9 orang (52,9%), pada rentang usia 46-55 sebanyak 6 orang (35,3%), pada rentang usia 56-70 orang (11,8). Sedangkan pada kelompok II responden yang mengalami nyeri asam urat paling banyak pada rentang usia 30-45 sebanyak 8 orang (47,1%), pada rentang usia 46-55 sebanyak 7 orang (41,2%), pada rentang usia 56-70 sebanyak 2 orang (11,8%), dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I responden yang mengalami nyeri asam urat paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (70,6%) dan yang paling sedikit terjadi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (29,4%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami nyeri asam urat paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (70,6%) dan yang paling sedikit terjadi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (29,4%) dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I responden yang mengalami nyeri asam urat paling banyak terjadi pada tingkat Pendidikan SD sebanyak 10 orang (58,8%),

Pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 2 orang (11,8%), pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 5 orang (29,4%). Sedangkan pada kelompok II responden yang mengalami nyeri asam urat paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 10 orang (58,8%), pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 5 orang (29,4%), pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 2 orang (11,8%), menunjukkan bahwa skala nyeri pada penderita asam urat di Desa

alassumur lor sebelum diberikan terapi kompres air hangat sebagian besar tergolong skala 5 (sangat menyedihkan) sebanyak 8 orang (47,1%) menunjukkan bahwa skala nyeri pada penderita asam urat di Desa alassumur lor setelah diberikan terapi kompres air hangat sebagian besar tergolong skala 4 (menyedihkan) sebanyak 7 orang (41,2%). Dari hasil data di atas diketahui bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat, menunjukkan bahwa skala nyeri pada penderita asam urat di desa alassumur lor sebelum diberikan terapi kompres hangat jahe sebagian besar tergolong skala 5 (sangat menyedihkan) sebanyak 7 orang (41,2%). bahwa skala nyeri pada penderita asam urat di desa alassumur lor sebelum diberikan terapi kompres hangat jahe sebagian besar tergolong skala 4 (menyedihkan) sebanyak 8 orang (41,2%). Data di atas menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat

Tabel 2 : Distribusi Uji Wilcoxon Dari Hasil Observasi Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Besuk

| Penurunan Nyeri Pada Kompres Hangat Jahe | Z | Sig.(2-Trailled) |
|---|---------------------------|-------------------------|
| Pre test-Post test | -3.704^b | 0.000 |

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juli 2025

Berdasarkan tabel 2 Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa hasil sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat di desa alassumur lor dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai p value= 0,000 dengan tingkat signifikan p value $< \alpha = 0,05$, nilai Z prepost kompres air hangat -3.704^b, sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri pada terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat di Desa alassumur lor besuk. Dari kedua data di atas dapat disimpulkan bahwa kompres hangat jahe lebih efektif dalam menurunkan nyeri pada penderita asam urat dibandingkan dengan kompres air hangat yang di buktikan pada hasil nilai z -3.704^b pada kompres hangat jahe dan nilai z -3.704^b pada kompres air hangat.

PEMBAHASAN

Skala nyeri asam urat sebelum diberikan kompres air hangat

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan pada tanggal 9 juli 2025 sampai 12 juli 2025 di dapatkan data yang bersedia menjadi responden adalah sebanyak 34 responden, terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 17 responden kelompok I mendapat intervensi kompres air hangat, sedangkan 17 respondenya lagi kelompok 2 mendapat intervensi kompres hangat jahe yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dalam masing-masing kelompok. Berdasarkan tabel 5.5 kelompok pertama pada bab 5 menunjukkan sebelum di berikan terapi kompres air hangat skala nyeri pada penderita asam urat sebanyak 8 responden (47,1%) mengalami skala nyeri 5 (sangat menyedihkan), sebanyak 6 responden (35,3%) mengalami skala nyeri 4 (menyedihkan), dan sebanyak 3 responden (17,6%) mengalami skala nyeri 3 (bisa di toleransi).

Menurut penelitian yang diterbitkan di Journal of Pain Management and Research (2023), mayoritas pasien yang mengalami serangan akut asam urat melaporkan tingkat nyeri pada skala 6 hingga 9 dari 10 menurut Visual Analog Scale (VAS). Skala ini menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan pasien cukup parah, terutama pada malam hari atau saat bangun tidur. Hal ini disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat di sendi yang memicu peradangan hebat. Nyeri biasanya terasa menusuk, disertai pembengkakan, kemerahan, dan

keterbatasan gerak pada area sendi yang terkena, seperti jempol kaki, lutut, atau pergelangan kaki.

Studi oleh Fitriani et al. (2022) dalam Jurnal Keperawatan dan Terapi menemukan bahwa pasien dengan kadar asam urat di atas 8 mg/dL cenderung mengalami nyeri dengan skala lebih tinggi (7–10) dibandingkan pasien dengan kadar lebih rendah. Selain itu, pasien yang memiliki riwayat serangan asam urat lebih dari 3 kali dalam setahun juga dilaporkan memiliki ambang nyeri lebih rendah karena sensitivitas sendi yang meningkat akibat kerusakan jaringan berulang. Artinya, tingkat nyeri yang dirasakan bukan hanya dipengaruhi oleh serangan saat ini, tetapi juga oleh kondisi kronis sendi pasien.

Berdasarkan laporan dari International Journal of Rheumatology and Nursing (2024), jika tidak diberikan penanganan apapun, seperti kompres hangat atau obat-obatan, maka nyeri akut akibat serangan asam urat dapat berlangsung selama 3 hingga 10 hari. Pada kondisi ini, pasien akan mengalami keterbatasan aktivitas harian secara signifikan. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis, seperti kompres air hangat, mulai dipertimbangkan karena dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi sensasi nyeri dengan cara merelaksasi jaringan yang mengalami inflamasi.

Menurut peneliti, skala nyeri pada penderita asam urat sebelum dilakukan intervensi seperti kompres air hangat cenderung menunjukkan angka yang cukup tinggi karena proses peradangan yang terjadi secara akut dan tiba-tiba. Rasa nyeri yang muncul bukan hanya mengganggu secara fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional dan psikologis pasien. Banyak pasien merasa tidak nyaman, sulit tidur, bahkan merasa cemas ketika serangan nyeri datang tiba-tiba di malam hari. Oleh karena itu, penanganan nyeri sejak awal sangat penting agar pasien tidak kehilangan kualitas hidup akibat rasa nyeri yang tidak tertangani dengan baik.

Selain itu, skala nyeri yang cukup tinggi ini mencerminkan adanya kebutuhan untuk menerapkan metode pengurangan nyeri yang mudah, terjangkau, dan minim efek samping, salah satunya melalui kompres air hangat. Sebelum diberikan kompres, nyeri terasa menusuk dan membuat pasien enggan bergerak. Namun, saya percaya bahwa pendekatan non-farmakologis seperti kompres air hangat bisa menjadi solusi yang efektif dalam menurunkan skala nyeri secara perlahan, terutama jika dilakukan secara rutin dan tepat. Pendekatan ini juga menurut saya lebih manusiawi dan ramah untuk pasien lansia atau mereka yang sensitif terhadap obat-obatan antiinflamasi

Skala nyeri asam urat setelah diberikan kompres air hangat

Berdasarkan table 2 kelompok pertama pada bab 5 menunjukkan setelah di berikan kompres air hangat skala nyeri pada penderita asam urat sebanyak 7 responden (41,2%) mengalami skala nyeri 4 (menyedihkan), sebanyak 6 responden (35,3%) mengalami skala nyeri 3 (bisa di toleransi), dan sebanyak 4 responden (23,5%) mengalami skala nyeri 2 (tidak menyenangkan).

Menurut penelitian dari Sulistyawati (2021), pemberian kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah lokal pada area yang nyeri. Suhu hangat dari kompres merangsang vasodilatasi pembuluh darah, sehingga meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang meradang serta mempercepat pembuangan metabolit penyebab nyeri seperti prostaglandin dan histamin. etika sirkulasi membaik, maka aktivitas sistem saraf simpatis menurun dan ambang nyeri meningkat, yang pada akhirnya akan menurunkan persepsi rasa nyeri yang dialami oleh pasien. Skala nyeri yang umum digunakan untuk mengukur nyeri asam urat adalah Numeric Rating Scale (NRS) atau Verbal Descriptor Scale (VDS). Setelah pemberian kompres air hangat, penelitian menunjukkan adanya penurunan level nyeri dari kategori berat ke sedang atau ringan. Misalnya, penelitian oleh Wijayanti et al. (2020) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri penderita gout arthritis turun dari angka 6–7 (nyeri

berat) menjadi 3–4 (nyeri sedang) setelah dilakukan kompres hangat selama 15–20 menit sebanyak 2 kali sehari.

Dalam penelitian oleh Sari et al. (2022) yang dipublikasikan di Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, disebutkan bahwa efek penurunan nyeri akibat kompres air hangat tidak langsung terasa dalam sekali terapi, namun menunjukkan hasil yang konsisten jika dilakukan rutin. Hasilnya, skala nyeri pada hari pertama masih berada di angka 6, namun setelah hari ketiga, menurun menjadi 4, dan bahkan mencapai angka 2 pada beberapa responden di hari keempat. Ini membuktikan bahwa kompres hangat bukan hanya memberikan kenyamanan sementara, tetapi juga mendukung proses pemulihan inflamasi sendi secara perlahan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti kompres air hangat mampu memberikan dampak signifikan terhadap kenyamanan pasien, terutama yang mengalami serangan gout akut.

Meskipun tidak sekuat analgesik oral seperti NSAID, kompres air hangat memberikan alternatif yang aman, terutama bagi lansia atau pasien dengan gangguan lambung. Beberapa literatur juga menyebutkan bahwa efek dari kompres hangat bisa lebih stabil jika dilakukan rutin dan dikombinasikan dengan perubahan gaya hidup.

Menurut peneliti, pemberian kompres air hangat merupakan salah satu intervensi sederhana namun cukup efektif dalam menurunkan skala nyeri pada penderita asam urat. Setelah diberikan kompres hangat, nyeri yang awalnya terasa menusuk dan mengganggu aktivitas sehari-hari mulai berkurang secara perlahan. Sensasi hangat yang ditimbulkan membantu merelaksasi otot dan sendi, sehingga secara bertahap mampu mengurangi peradangan dan kekakuan yang sering menyertai serangan asam urat. Menurut pengalaman klinis di beberapa jurnal, pasien bahkan merasa lebih nyaman tanpa harus bergantung pada obat-obatan yang berisiko menimbulkan efek samping.

Metode ini sangat cocok diterapkan di masyarakat, terutama pada lansia atau mereka yang memiliki keterbatasan dalam mengakses layanan kesehatan. Kompres air hangat tidak memerlukan biaya besar, alat khusus, atau tenaga medis profesional untuk melakukannya. Dengan hanya menggunakan air hangat dan kain bersih, pasien sudah bisa meredakan nyerinya di rumah. Selain itu, terapi ini bisa meningkatkan rasa percaya diri pasien dalam mengelola gejalanya sendiri. Maka dari itu, menurut saya, pendekatan non-farmakologis seperti kompres air hangat sebaiknya terus dikembangkan dan disosialisasikan karena terbukti membantu menurunkan skala nyeri dengan cara yang aman dan alami.

Skala nyeri asam urat sebelum diberikan kompres hangat jahe

Berdasarkan table 2 kelompok kedua pada bab 5 menunjukkan sebelum di berikan terapi kompres hangat jahe skala nyeri pada penderita asam urat sebanyak 2 responden (11,8%) mengalami skala nyeri 6 (intens), sebanyak 7 responden (41,2%) mengalami skala nyeri 5 (sangat menyedihkan), sebanyak 6 responden (35,3%) mengalami skala nyeri 4 (sedikit menyedihkan). dan sebanyak 2 responden (11,8%) mengalami skala nyeri 3 (bisa di toleransi).

Jahe dipilih sebagai bahan untuk kompres hangat karena jahe memberikan sensasi hangat dan kandungan jahe bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada asam urat. Jahe memiliki oleransi atau zingerol dapat menghambat sintesis prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri atau radang (Di et al., 2023).

Jahe memiliki sejumlah bahan aktif yang memiliki sifat anti-inflamasi, yang membantu kompres jahe mengurangi peradangan. Selain itu, efek panas jahe membantu mengurangi rasa sakit dengan membatasi reseptor nyeri pada serabut saraf dan dengan berbagi efek vasodilatasi dengan pembuluh darah untuk meningkatkan aliran darah. Metode untuk mencegah reseptor nyeri serabut saraf yang besar adalah melakukan kompres hangat dengan air jahe. Ini akan mengaktifkan sakelar di gerbang kontrol nyeri, memungkinkan

sensasi nyeri diganti sebelum mencapai korteks serebral dan mengurangi jumlah persepsi nyeri yang disebabkan oleh reseptor nyeri (Andriyani et al., 2024).

Sebuah studi dalam *International Journal of Herbal Medicine* (2024) menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat berbahan jahe (*Zingiber officinale*), pasien asam urat menunjukkan tanda-tanda inflamasi lokal yang cukup parah, seperti pembengkakan, kemerahan, dan peningkatan suhu lokal di area sendi. Skala nyeri tinggi ini berhubungan erat dengan proses inflamasi aktif yang terjadi pada sendi. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa sebelum intervensi jahe, kondisi nyeri pasien cukup serius dan membutuhkan penanganan bukan hanya dari segi farmakologis, tetapi juga pendekatan alami seperti kompres herbal.

Menurut pendapat peneliti kompres hangat jahe sangat efektif dalam menurunkan nyeri pada penderita asam urat, dikarenakan kandungan *gingerol* pada jahe yang dapat memberikan respon hangat pada area tubuh yang terasa nyeri, dan rasa hangat yang diberikan bertahan lama dibanding dengan kompres air hangat.

sebelum adanya intervensi seperti kompres jahe, rasa nyeri sulit dikendalikan karena sebagian besar pasien belum mendapatkan penanganan yang tepat atau hanya mengandalkan obat kimia. Padahal, saya percaya bahwa tubuh manusia juga merespons baik terhadap terapi alami, terutama jika dilakukan dengan cara yang benar dan rutin. Oleh karena itu, kondisi nyeri yang tinggi sebelum diberikan kompres hangat jahe menjadi bukti bahwa penderita sangat membutuhkan pendekatan yang lebih alami, aman, dan bisa dilakukan di rumah sebagai bagian dari pengelolaan asam urat secara menyeluruh.

Skala nyeri asam urat setelah diberikan kompres hangat jahe

Berdasarkan tabel 2 kelompok kedua pada bab 5 menunjukkan setelah di berikan terapi kompres hangat jahe skala nyeri pada penderita asam urat sebanyak 2 responden (11,8%) mengalami skala nyeri 6 (intens), sebanyak 7 responden (41,2%) mengalami skala nyeri 5 (sangat menyedihkan), sebanyak 6 responden (35,3%) mengalami skala nyeri 4 (menyedihkan). dan sebanyak 2 responden (11,8%) mengalami skala nyeri 3 (bisa di toleransi).

Menurut *International Journal of Nursing and Midwifery Science* (2022), kandungan *gingerol* dan *shogaol* pada jahe merah memberikan sensasi hangat dan juga memiliki efek analgesik. Senyawa *Skilooginase* dapat menghambat produksi prostaglandin penyebab nyeri. penurunan nyeri dari skor NRS awal 8 dan 6, menjadi skor 1 setelah tujuh hari terapi kompres harian 10 menit dengan kompres hangat jahe. Ini memperlihatkan efektivitas dalam kompres hangat jahe.

Skala nyeri sering diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) atau *Verbal Descriptor Scale* (VDS). Setelah pemberian kompres hangat jahe, banyak penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada skala nyeri penderita asam urat. penelitian oleh Handayani & Prasetya (2021) menemukan bahwa rata-rata nyeri pada pasien gout arthritis turun dari skala 6–7 menjadi skala 2–3 setelah diberikan kompres hangat jahe selama 3 hari berturut-turut.

Penelitian lain oleh Rahayu et al. (2022) juga menunjukkan hasil serupa, di mana jahe hangat memberikan efek analgesik lebih cepat dibanding kompres biasa, terutama jika diterapkan dua kali sehari dengan durasi 15–20 menit.

Kompres jahe memiliki nilai lebih karena kandungan zat aktif anti-inflamasi. Efektivitas ini menjadikannya alternatif yang aman dan alami bagi penderita yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat nyeri. Jahe juga dikenal aman, murah, dan mudah didapat.

Menurut peneliti penggunaan kompres hangat jahe merupakan salah satu alternatif alami yang sangat efektif dalam membantu menurunkan nyeri, khususnya nyeri akibat asam

urat. Pendapat ini tidak hanya berdasarkan pengalaman tradisional, tetapi juga diperkuat oleh berbagai penelitian ilmiah dalam beberapa tahun terakhir yang menunjukkan hasil signifikan terhadap pengurangan intensitas nyeri setelah terapi ini dilakukan.

Meskipun begitu, kompres jahe hangat bukanlah pengganti total terapi medis modern. Penggunaannya lebih tepat jika dijadikan sebagai terapi pendukung (komplementer), bukan terapi utama. Terutama dalam kasus nyeri akut atau kadar asam urat yang sangat tinggi, intervensi medis tetap menjadi prioritas.

Analisis efektivitas pemberian kompres air hangat dan kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil kompres air hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikan $p\text{ value} \leq 0,05$ dengan nilai $Z -3,945^b$ sehingga dapat dinyatakan H_1 diterima yang artinya efektif kompres air hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat di Desa Alassumur Lor Besuk.

Berdasarkan tabel 5.10 di atas menunjukkan bahwa hasil kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikan $p\text{ value} \leq 0,05$ dengan nilai $Z -3,704^b$ sehingga dapat dinyatakan H_1 diterima yang artinya efektif kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat di Desa Alassumur Lor Besuk.

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan nilai sig(2-tailed) antara kelompok I dan kelompok II sama yaitu 0,000 maka H_1 diterima, akan tetapi Apabila dilihat dari nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi kompres air hangat dan kompres hangat jahe terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri. Pada Intervensi kompres hangat jahe rata-rata intervensi sesudah diberikan terapi lebih kecil dari daripada hasil nilai rata-rata intervensi kompres air hangat. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa lebih efektif kompres hangat jahe dengan nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikan $p\text{ value} \leq 0,05$ dengan nilai $Z -3,704^b$ dari pada terapi kompres air hangat dengan nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikan $p\text{ value} \leq 0,05$ dengan nilai $Z -3,945^b$ dalam menurunkan nyeri asam urat.

Menurut pendapat peneliti kompres hangat jahe lebih efektif dalam menurunkan nyeri asam urat dikarenakan jahe mengandung *gingerol* yang dapat memberikan respon rasa hangat pada tubuh lebih bertahan lama di bandingkan kompres air hangat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh kompres air hangat dan kompres hangat jahe di dapatkan Kesimpulan sebagai berikut:

1. Skala nyeri pada penderita asam urat sebelum diberikan terapi kompres air hangat sebagian besar tergolong skala 5 sebanyak 8 orang (47,1%).
2. Skala nyeri pada penderita asam urat setelah diberikan terapi kompres air hangat sebagian besar tergolong skala nyeri 4 sebanyak 7 orang (41,2%).
3. Skala nyeri pada penderita asam urat sebelum diberikan terapi kompres hangat jahe sebagian besar tergolong skala 5 sebanyak 7 orang (41,2%).
4. Skala nyeri pada penderita asam urat setelah diberikan terapi kompres hangat jahe sebagian besar tergolong skala nyeri 4 sebanyak 8 orang (47,1%).
5. dapat disimpulkan bahwa lebih efektif kompres hangat jahe dengan nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikan $p\text{ value} \leq 0,05$ dengan nilai $Z -3,704^b$ dari pada terapi kompres air hangat dengan nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikan $p\text{ value} \leq 0,05$ dengan nilai $Z -3,945^b$ dalam menurunkan nyeri asam urat.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi mengenai intervensi untuk menurunkan nyeri pada penderita asam urat.

Bagi profesi perawat

Bagi perawat disarankan hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam intervensi dan implementasi keperawatan sebagai salah satu pilihan intervensi penurunan nyeri pada penderita asam urat.

Bagi lahan penelitian

Bagi lahan penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat diterapkan di masyarakat untuk menurunkan nyeri asam urat pada penderita asam urat.

Bagi responden

Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penurunan nyeri pada penyakit asam urat dengan cara sering mempraktikkan kompres air hangat dan kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri asam urat.

Bagi peneliti

Sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana dan menambah wawasan terkait pengetahuan terhadap cara menurunkan nyeri pada penyakit asam urat.

Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yaitu untuk menggabungkan intervensi kompres hangat jahe dengan tumbuhan herbal yang memiliki efek rasa hangat yang tahan lama seperti tumbuhan jahe.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., Noviyanti, D., & Yurika, T. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Serai (*Cymbopogon Citratus*) terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Gout di Puskesmas Merdeka Palembang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 633–646. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.7969>
- Andriyani, S., Sulastri, A., Suparto, T. A., Cikole, P., Merah, J., Hangat, K., & Nyeri, T. (2024). *HANGAT AIR JAHE MERAH TERHADAP TINGKAT NYERI PADA*. 25–35.
- Astuti Astuti, Siti Robeatul Adawiyah, Rina Puspita Sari, & Siti Rahayu. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Intervensi Pemberian Jus Nanas Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 141–147. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i3.1917>
- Aulianisa, E., Corniawati, I., Dwi Utami, K., Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, M., Kemenkes Kalimantan Timur, P., Jurusan Kebidanan, D., Wolter Monginsidi No, J., Jurusan Gizi dan Dietetika, D., & Kurnia Makmur, J. (2023). Kompres Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Mahakam Midwifery Journal*, 8(1), 76–84.
- Chusnul Aprilia Rahmawati, & Kusnul, Z. (2022). Efektifitas Pemberian Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Penderita Asam Urat. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 67–73. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.101>
- Di, P., Sultan, R., & Demak, F. (2023). *Penerapan Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Asam Urat*. 5(December), 58–61.
- Dungga, E. F. (2022). Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura*

- Nursing Journal*, 4(1), 7–15. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13462>
- Erika Dwi Safitri, Dodik Hartono, & Achmad Kusyairi. (2023). Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 215–231. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1756>
- Fitriyani, R., & Hasanah, U. (2022). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 10(1), 21–28.
- Handayani, E. P., Lestari, S., Astutik, E. N. D. W., Hasnia, H., Lestari, T. F., Rahmawati, Y., Vitania, W., Putri, H. W., Nurhilmi, N., Dolvy, D., Itlay, O., Sobolim, H., Nopeliana, N., Demetaouw, N., & Wandik, T. (2024). Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) Pada Lansia Di Posyandu BTN Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 3106–3111. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i11.662>
- Handayani, T. & Prasetya, D. (2021). Efektivitas Kompres Jahe Hangat terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 5(2), 56–63.
- Hasana, U., Asniati, A., & Noviyanti, N. (2022). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Penyakit Gout Arthritis. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 9(1), 62–66. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol9.iss1.176>
- Intensitas, M., Pada, N., & Dengan, N. D. (2025). *PENERAPAN KOMPRES HANGAT BULI-BULI UNTUK ARTHRITIS DI WILAYAH PUSKESMAS KUTASARI APPLICATION OF A WARM BOTHER COMPRESS TO REDUCE THE INTENSITY OF PAIN IN Mrs . D WITH GOUT ARTHRITIS IN THE KUTASARI HEALTH CENTER AREA*. 830–837.
- Jannah, M., Rahayu, D., & Sari, A. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(3), 103–110.
- Kuswandini et al. (2020). Bab 1 pendahuluan. *Pelayanan Kesehatan*, 2016(2014), 1–6. http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter_1.pdf
- Nurmalasari, N., & Sari, F. (2023). Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Kenyamanan Nyeri Pasien Gout di Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 45–51.
- Loihala, M., Maryen, Y., & Simanjuntak, R. (2022). Penanganan Nyeri dan Bengkak Gout Artritis dengan Kompres Kombinasi Daun Seledri dan Minyak Tawon. In *Penanganan Nyeri dan Bengkak Gout Artritis dengan Kompres Kombinasi Daun Seledri dan Minyak Tawon*. <https://doi.org/10.36990/978-623-96858-9-8>
- Masturoh, I. (2019). Studi Kasus Tinjauan Pelaksanaan Pelepasan Informasi Medis Untuk Keperluan Visum Et Repertum Di Rs Singaparna Medika Citrautama. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia*, 7(2), 136. <https://doi.org/10.33560/jmiki.v7i2.234>
- Novita, B., Susanto, A., Clourisa, N., & Ulkhasanah, M. E. (2024). Edukasi implementasi manajemen nyeri pada penderita asam urat melalui kompres hangat daun kelor. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1017–1024.
- Nursalam. (2020a). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2020b). Populasi, Sampel, Sampling, dan Besar Sampel. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Pebrianti, D. K., & Sari, M. T. (2022). Kompres Serai Hangat Mengurangi Nyeri Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 52. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.211>
- Penyakit, T., Asam, P., & Nyeri, D. (2025). *JPM- WPC JPM- WPC*. 2(1), 78–83. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.562>
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Putri, S. A., Naziyah, N., & Suralaga, C. (2023). Efektivitas Kompres Hangat pada Lansia terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis di Posbindu Kemuning Baktijaya Depok.

- Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2267–2279. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9047>
- Rahayu, S. et al. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri pada Lansia Penderita Asam Urat. *Jurnal Kesehatan Komplementer*, 4(3), 91–97.
- Rechika Amelia Eka Putri1, D. R. E. (2024). *Medic nutricia 2024*,. 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Sendi, N., Studi, P., Keperawatan, K., & Asam, P. (2024). 1) , 2) , 3) 1). 9(01), 22–32.
- Yanti, D. & Sari, R. (2020). Efek Antiinflamasi Jahe terhadap Penurunan Nyeri Sendi. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 7(1), 32–38.
- Zaki, M., & Saiman. (2021). Kajian tentang perumusan hipoteses statistik dalam pengujian hipotesis penelitian.