



PENERAPAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH UNTUK MEREDAKAN NYERI PADA LANSIA DENGAN ASAM URAT

Wahyu Ditya Nugraha¹, Hermawati²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta



*Corresponding author

Email :

wahyudityanugraha@gmail.com

Kata Kunci:

Asam urat;
Jahe merah;
Kompres hangat;
Lansia;
Nyeri sendi.

Keywords:

Gout arthritis;
Red ginger;
Warm compress;
Elderly;
Joint pain.

ABSTRAK

Indonesia saat ini memasuki fase ageing population dengan proporsi lansia mencapai hampir 12% atau sekitar 29 juta jiwa pada tahun 2023, dan diproyeksikan meningkat menjadi 18,3% pada tahun 2040. Lansia sangat rentan mengalami penyakit degeneratif, salah satunya arthritis gout yang ditandai dengan inflamasi sendi akibat penumpukan kristal asam urat. Prevalensi global gout dilaporkan sebesar 33,3% pada tahun 2023 dengan kasus terbanyak di Amerika Serikat (26,3%). Di Indonesia, prevalensi mencapai 35% dan lebih banyak terjadi pada pria usia di atas 45 tahun, bahkan meningkat hingga 51,9% pada kelompok usia 65–74 tahun serta 54,8% pada usia ≥ 75 tahun (Riskesdas, 2018). Kondisi ini berdampak pada nyeri sendi yang mengganggu aktivitas dan kualitas hidup lansia. Salah satu terapi nonfarmakologis yang aman dan terjangkau adalah kompres hangat dengan jahe merah yang mengandung *gingerol* sebagai antiinflamasi dan analgesik. Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif pada dua responden lansia dengan *arthritis gout*. Intervensi berupa kompres jahe merah dilakukan selama 6 hari, 20 menit setiap sore. Skala nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan penurunan nyeri dari sedang (NRS 5–6) menjadi ringan (NRS 2). Kesimpulannya, kompres hangat jahe merah efektif menurunkan nyeri akibat *arthritis gout* dan dapat dijadikan terapi pendukung sederhana bagi lansia.

ABSTRACT

Indonesia is currently entering the ageing population phase, with the proportion of older adults reaching almost 12% or around 29 million people in 2023, and projected to increase to 18.3% by 2040. Older adults are highly vulnerable to degenerative diseases, one of which is gout arthritis characterized by joint inflammation caused by uric



acid crystal deposits. Globally, the prevalence of gout was reported at 33.3% in 2023, with the highest cases found in the United States (26.3%). In Indonesia, the prevalence reaches 35%, predominantly affecting men over 45 years old, and further increasing to 51.9% among those aged 65–74 years and 54.8% among those ≥75 years (Risikesdas, 2018). This condition results in joint pain that disrupts daily activities and reduces quality of life. A safe and affordable non-pharmacological therapy is warm compresses with red ginger, which contains gingerol with anti-inflammatory and analgesic properties. This study is a descriptive case study involving two elderly respondents with gout arthritis. The intervention was a red ginger warm compress applied for 6 consecutive days, 20 minutes each afternoon. Pain was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in pain intensity from moderate (NRS 5–6) to mild (NRS 2). In conclusion, red ginger warm compress is effective in reducing pain caused by gout arthritis and can serve as a simple complementary therapy for older adults.

PENDAHULUAN

Indonesia mulai memasuki fase *ageing population*, yakni kondisi dimana jumlah penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Sensus penduduk Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa hampir 12 % atau sekitar 29 Juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Persentase tersebut diproyeksikan semakin meningkat menjadi 12,5% dalam lima tahun mendatang. Lalu, jumlah ini semakin naik menjadi 14,6% pada 2030, 16,6% pada 2035, dan menjadi 18,3% pada 2040 (Hadya Jayani Dwi, 2021). Fenomena ini harus menjadi perhatian, sebab lansia sangat rentan terkena berbagai penyakit menular maupun tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan asam urat. Asam Urat atau asam urat biasanya ditandai dengan inflamasi sendi akut yang disebabkan oleh pembentukan asam urat yang mengkristal (Aminah et al.2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) prevalensi asam urat meningkat menjadi 1370 (33,3%) pada tahun 2023 dengan khusus terbanyak pada negara Amerika Serikat sebesar 26,3% dari total penduduk (WHO, 2023). Sementara prevalensi penyakit asam urat di Indonesia adalah 35% penderita dan banyak terjadi pada pria diatas 45 tahun. Prevelensi asam urat pada usia sebanyak 65-74 tahun sebanyak 51,9% dan usia 75 tahun sebesar 54,8% (Risikesdas, 2018). Prevalensi di Jawa Tengah sebesar 6,78% (Agustin et al.2024), sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan, tahun 2023 sebanyak 2 orang, di tahun 2024 sebanyak 30 orang, dan di tahun 2025 sebanyak 18 orang.

Gejala asam urat sering menimbulkan rasa nyeri bagi penderitanya sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Dampak dari penyakit asam urat yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan rasa panas dan bengkak pada persendiran serta kelemahan pada anggota gerak hingga menimbulkan serangan radang sendi yang berulang, kerusakan sendi permanen bahkan kecacatan. (Widyalestari, 2020).

Penanganan asam urat difokuskan pada cara mengontrol nyeri karena hal tersebut merupakan hal yang sering dialami oleh penderita asam urat (Lumintang et al.2024). Masalah keperawatan yang paling sering muncul pada pasien yang mengalami asam urat adalah munculnya nyeri yang disebabkan terjadi penumpukan asam urat. Masalah nyeri yang merupakan pengalaman sensorik dan emosional tidak menyenangkan dengan kerusakan aktual atau potensial, atau digambarkan suatu kerusakan, awitan yang tiba tiba atau lambat dengan intensitas ringan hingga berat, terjadi konstan atau berulang yang berakhir tidak dapat diantisipasi atau diprediksi dan berlangsung lebih dari 3 bulan (SDKI, 2017). Kerusakan sendi yang dialami penderita asam urat disebabkan karena tingginya kadar asam urat yang menumpuk di dalam sendi dan timbunan kristal monosodium urat monohidrat yang mengganggu sendi. Sendi yang tertutup kristal asam urat menyebabkan jari jari tangan maupun kaki menjadi kaku dan bengkok tidak beraturan. Namun yang ditakuti bukan pada perubahan fisik yang menjadi kaku ataupun bagian yang menjadi bengkok (Nugroho et al.,2022).

Penanganan pada asam urat terbagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID). dalam menghalangi proses produksi mediator peradangan ataupun dengan pemberian obat anti nyeri seperti, *Indometasin* 200mg/hari, ataupun *Diclofaenac* 150mg/hari. Upaya penanganan asam urat juga dapat dilakukan secara non farmakologi dengan senam ergonomik, melakukan kompres hangat, relaksasi otot progresif ataupun dengan melakukan kompres air hangat jahe merah (Restiana et al.2023). Penanganan dengan cara non farmakologi dapat menjadi pilihan untuk menurunkan skala nyeri lansia penderita asam urat karena kecil kemungkinan teknik non farmakologi menimbulkan efek samping (Hoesny at al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Listyarini dkk. Pada tahun 2022 menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe merah secara signifikan menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia penderita asam urat; Efek analgesik tersebut dikaitkan dengan kandungan gingerol, shogaol dan zigeron dalam jahe merah yang bersifat anti-inflamasi serta mampu menghambat sintesis prostaglandin dan meningkatkan vasodilatasi lokal, sehingga membantu merileksan otot dan mengurangi sensasi nyeri

Kompres air hangat dapat meredakan rasa nyeri diakibatkan proses meningkatnya aliran darah sehingga memungkinkan untuk menurunkan nyeri pada persendian, menghilangkan kekakuan pada sendi akibat asam urat. Kompres air hangat juga dapat meningkatkan sirkulasi darah di jaringan membaik sehingga dapat menurunkan nyeri dan mempercepat penyembuhan (Zahro,2020). Kompres air hangat juga memiliki keunggulan selain minim menimbulkan efek samping, namun juga mudah dilakukan serta ekonomis (Okta, 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah penurunan nyeri pada penderita asam urat sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat jahe merah?”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil implementasi kompres hangat jahe merah terhadap nyeri sendi pada penderita asam urat, baik sebelum maupun sesudah penerapannya. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada tiga hal, yaitu mendeskripsikan penurunan nyeri pada penderita asam urat sebelum penerapan terapi kompres hangat jahe merah, mendeskripsikan penurunan nyeri setelah

penerapan terapi tersebut, serta mendeskripsikan perkembangan nyeri pada kedua responden sebelum dan sesudah tindakan diberikan.

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat dirasakan oleh berbagai pihak. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan yang lebih luas mengenai efektivitas kompres hangat jahe merah dalam mengurangi nyeri sendi pada penderita asam urat. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan, penelitian ini dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan yang menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai tindakan kompres hangat jahe merah dalam memberikan asuhan keperawatan komunitas pada pasien asam urat, sekaligus menjadi salah satu sumber informasi bagi penelitian keperawatan di masa mendatang dalam upaya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang ini. Sementara itu, bagi penulis sendiri, penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam mengaplikasikan riset keperawatan di tatanan pelayanan komunitas, khususnya dalam penerapan kompres hangat jahe merah untuk menurunkan intensitas nyeri pada penderita asam urat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan desain pre–post test untuk mengevaluasi efektivitas kompres hangat jahe merah dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan, Surakarta. Responden berjumlah dua orang lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu lansia dengan riwayat asam urat, mengalami nyeri dengan skala 1–6, tidak sedang mengonsumsi obat analgesik, serta bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah lansia yang tidak dapat dijumpai selama penelitian dan memiliki keluhan nyeri sendi lain. Proses pelaksanaan dimulai dengan pengurusan izin penelitian dari institusi dan lokasi setempat, kemudian peneliti melakukan pendekatan serta memberikan penjelasan tentang prosedur dan manfaat kompres hangat jahe merah, sekaligus meminta persetujuan partisipasi responden.

Pengukuran nyeri dilakukan dengan menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS), yang menilai intensitas nyeri dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri tak tertahankan). Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Penerapan kompres hangat jahe merah dilakukan selama enam hari berturut-turut, masing-masing sekitar 20 menit, menggunakan air hangat bersuhu 40–43°C dengan tambahan parutan jahe merah yang ditempatkan pada area sendi nyeri. Prosedur dimulai dengan mencuci tangan, menjelaskan tindakan, mengukur nyeri awal, memposisikan pasien dengan nyaman, melakukan kompres, kemudian mengevaluasi kembali skala nyeri.

Data hasil intervensi dicatat dalam lembar observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Analisis dilakukan secara naratif untuk melihat perkembangan intensitas nyeri pada masing-masing responden setelah penerapan kompres hangat jahe merah. Dengan pendekatan ini, kegiatan diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas intervensi nonfarmakologis sederhana, ekonomis, dan aman dalam menurunkan nyeri pada lansia penderita asam urat di masyarakat.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hanat jahe merah untuk menurunkan intensitas nyeri lansia penderita asam urat. Berdasarkan hasil pengukuran intensitas nyeri yang dilakukan pada Tn. S yaitu 5 (nyeri sedang), sedangkan pada Tn. M adalah 6 (nyeri sedang). Setelah intervensi dilakukan selama 6 hari, dari kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu, pada Tn. S menjadi 2 (nyeri ringan), dan Tn. M menjadi 2 (nyeri ringan).

Maka peneliti pada bab ini akan melakukan pembahasan lebih lanjut untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan kemudian akan membandingkan dengan konsep teori penelitian sebelumnya terkait judul penelitian.

Hasil pengukuran skala nyeri sebelum penerapan kompres hangat jahe merah

Sebelum dilakukan intervensi, kedua responden mengalami nyeri sedang, yaitu Tn. S dengan skor 5, dan Tn. M dengan skor nyeri 6 pada skala Numeric Rating Scale (NRS). Keadaan ini sejalan dengan manifestasi klinis asam urat yang sering memunculkan sensasi nyeri sedang hingga berat, disertai inflamasi lokal yang menyebabkan kulit di bagian persendian tampak kemerahan, bengkak, serta reasa panas (Dalbeth et al.2021).

Pada tingkat sel, nyeri pada penyakit asam urat terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat Monosodium Urate (MSU) atau disebut juga kristal garam yang memicu peradangan. Kristal ini mengaktifkan suatu sistem dalam sel yang disebut inflammasome NLRP3, sehingga tubuh melepaskan zat-zat pemicu peradangan seperti Interleukin 1 β , TNF- α , Interleukin-6 (Kumar et al.2022). Zat-zat ini membuat saraf menjadi lebih peka terhadap rasa sakit, dan menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang akhirnya menimbulkan rasa panas dan nyeri pada sendi (Dalbeth et al.2021)

Selain karena peradangan, lansia juga cenderung lebih mudah merasakan nyeri karena adanya penurunan fungsi saraf akibat proses penuaan, perubahan zat-zat kimia di otak yang mengatur rasa sakit, serta penyakit lain seperti diabetes atau kerusakan saraf tepi, yang bisa membuat rasa sakit terasa lebih hebat (Kemp et al.2021). Faktor psikologis dan sosial juga berperan besar, misal rasa cemas, depresi, atau takut akan kambuhnya asam urat, yang dapat memuat nyeri terasa semakin parah (Gatchel et al.2022)

Oleh karena itu, skor nyeri sedang yang dialami kedua responden mencerminkan aktivitas inflamasi yang sedang berlangsung dan sesuai dengan gambaran klinis asam urat. Kondisi ini berdampak pada keterbatasan gerak, rasa tidak nyaman, serta menurunkan kualitas hidup lansia (WHO, 2023).

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah

Setelah dilakukan terapi kompres hangat jahe merah selama 6 hari berturut-turut, terjadi penurunan rasa nyeri yang cukup signifikan pada kedua responden. Seperti Tn. S yang sebelumnya mengalami nyeri dengan skala 5, turun menjadi skala 2, sedangkan Tn. M yang awalnya memiliki skala nyeri 6 dan, juga turun menjadi 2. Pada skala nyeri ini termasuk kedalam nyeri ringan, yang berarti rasa sakit yang dirasakan sudah jauh lebih membaik dan ringan, lebih mudah ditoleransi dalam

aktivitas sehari-hari. Keberhasilan menurunkan rasa nyeri ini terjadi karena adanya dua mekanisme kerja utama, yaitu efek panas dari kompres hangat, dan kandungan zat aktif dalam jahe merah.

Panas dari kompres hangat ini bekerja dengan meningkatkan pelebaran pembuluh darah (Vasodilatasi) di area yang sakit. Saat pembuluh darah melebar, aliran darah menjadi lebih lancar sehingga membantu mengangkut zat-zat peradangan seperti prostaglandin dan bradikinin keluar dari area yang nyeri (Delbeth et al.2021) (WHO, 2023). Proses ini juga membantu mengurangi pembengkakan (Edema) di sekitar sendi serta meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang sakit, sehingga sel-sel di sekitar sendi bisa lebih cepat pulih (Kozier et al.2021). Selain efek fisik, sensasi hangat pada kulit juga dapat mengalihkan perhatian otak dari rasa sakit sehingga nyeri terasa berkurang secara subjektif. Selain dari panas, jahe merah memiliki peran penting karena mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone. Zat-zat ini telah terbukti memiliki sifat mengurangi peradangan (antiinflamasi) dan mengurangi rasa nyeri (analgesik). Cara kerja senyawa ini adalah dengan menghambat enzim *siklooksigenase* (COX) dan *lipoksigenase* (LOX), yang berperan dalam memproduksi prostaglandin, yakni salah satu zat utama pemicu rasa nyeri dan peradangan di tubuh (Mashhadi et al.2021). Dengan produksi prostaglandin yang lebih rendah, rasa sakit pun menjadi berkurang. Selain itu gingerol juga memiliki efek anti oksidan, yang mampu melawan radikal bebas yang muncul akibat peradangan, sehingga membantu melindungi jaringan sendi dari kerusakan lebih lanjut yang sering terjadi pada penyakit asam urat (Dalbeth et al.2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Kumar et al, (2022) juga menunjukkan bahwa jahe memiliki efek yang setara dengan obat penghilang nyeri ringan (analgesik ringan) dalam membantu mengurangi rasa nyeri pada masalah otot dan sendi, terutama pada kondisi peradangan kronik seperti *osteoarthritis* dan asam urat. Temuan ini didukung oleh penelitian Listyarini et al. (2022), yang melaporkan bahwa kompres jahe merah dapat menjadi alternatif pengelolaan nyeri yang efektif.

Selain manfaat secara fisik, kompres hangat juga memiliki efek positif secara psikologi. Sensasi hangat pada tubuh membantu membuat otot menjadi lebih rileks, mengurangi ketegangan, serta menurunkan rasa dan stres. Hal ini penting karena rasa nyeri tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional seseorang. Pada lansia, nyeri sering kali terasa lebih berat akibat adanya rasa khawatir, depresi, atau ketakutan, atau ketakutan akan kambuhnya serangan nyeri asam urat (Gatchel et al.2022). Dengan memberikan rasa nyaman dan relaksasi kompres hangat membantu mengurangi persepsi nyeri secara keseluruhan (Kemp et al.2021). Dengan demikian, penurunan nyeri yang dialami kedua responden menunjukkan bahwa kompres hangat jahe merah merupakan salah satu pilihan terapi non-farmakologis yang cukup efektif. Tetapi ini tidak hanya bekerja melalui mekanisme biologis di tingkat molekuler, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang membantu memperbaiki kualitas hidup penderita asam urat.

Perbandingan Hasil Akhir antara Kedua Responden

Perbandingan hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa baik Tn. S maupun Tn. M mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah penerapan kompres hangat jahe merah selama 6 hari. Penurunan nyeri pada Tn. S

adalah 3 poin dari yang sebelumnya skala 5 menjadi 2, sedangkan paa Tn. M mengalami penurunan lebih besar yakni 4 poin yaitu skala 6 menjadi 2.

Variasi jumlah penurunan nyeri ini mencerminkan adanya perbedaan respon individu terhadap intervensi non-farmakologi Dalbeth et al. (2021) menyebutkan bahwa intensitas awal inflamasi sangat mempengaruhi besaran penurunan nyeri setelah terapi, individu dengan inflamasi yang lebih berat pada baseline memiliki potensi mengalami penurunan skor nyeri yang lebih signifikan setelah penanganan. Ini tampak pada Tn. M yang memiliki skor awal lebih tinggi dan mencatat penurunan lebih besar. Selain itu faktor fisiologis seperti vaskularisasi lokal, sensitivitas reseptor saraf nyeri, serta perbedaan metabolisme individu juga mempengaruhi efektivitas terapi panas, Kemp et al. (2021) menjelaskan bahwa pada lansia terjadi variasi adaptasi sistem saraf otonom yang dapat mempengaruhi bagaimana panas dari kompres diterima dan dimanfaatkan tubuh untuk mengurangi nyeri. Respon vasodilatasi yang lebih baik akan meningkatkan pengeluaran mediator inflamasi, sehingga mengurangi nyeri lebih cepat.

Dari perspektif psikologis, persepsi nyeri juga sangat subjektif. Faktor psikologis seperti kecemasan, ketakutan akan serangan ulang, serta ekspektasi pasien terhadap terapi dapat memperbesar atau memperkecil persepsi nyeri (Gatchel et al.2022). Lansia yang merasa yakin bahwa terapi yang diberikan efektif, cenderung mengalami penurunan nyeri yang lebih besar. Kemungkinan perbedaan tingkat kepercayaan antara Tn. S dan Tn. M terhadap manfaat kompres hangat jahe merah juga dapat berkontribusi pada variasi hasil. Selain itu, kondisi kadar asam urat juga dapat mempengaruhi hasil. Walaupun tidak diukur ulang setelah intervensi, Tn.m memiliki kadar asam urat lebih tinggi yaitu 8,5mg/dL dibanding Tn. S 8,2mg/dL. Kadar asam urat yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan serangan inflamasi lebih hebat, sehingga kemungkinan terdapat ruang yang lebih besar untuk perbaikan nyeri setelah intervensi (Kumar et al.2022)

Namun dari kedua responden menariknya sama sama mencapai skor nyeri ringan pada akhir intervensi, yang menunjukkan konsistensi manfaat kompres hangat jahe merah dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita asam urat. Hal ini sejalan dengan penelitian Listyarini et al. (2022), yang menyatakan bahwa kompres jahe merah kompres jahe merah efektif menurunkan nyeri hingga rata-rata 3-4 poin pada pasien lansia dengan asam urat. Temuan ini juga mendukung prinsip penatalaksanaan asam urat modern, yang menganjurkan penggunaan intervensi non-farmakologi sebagai terapi awal, terutama pada lansia, untuk meminimalkan resiko efek samping obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ulkus lambung, gangguan ginjal, atau hipertensi (WHO, 2023). Dilihat dari sisi keperawatan, penelitian ini juga memberi solusi sebagai intervensi keperawatan komunitas yang aman, murah, dan mudah dilakukan di rumah. Keberhasilan intervensi ini juga menjadi bagian dari strategi pemberdayaan pasien, dimana pasien atau keluarga dilatih untuk melakukan tindakan sederhana yang dapat mengurangi keluhan nyeri, sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia penderita asam urat.

Perbandingan hasil akhir pada kedua responden menunjukkan bahwa kompres hangat jahe merah menurunkan intervensi efektif, konsisten, dan dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri pada lansia penderita asam urat. Keberhasilan terapi ini mendukung paradigma pelayanan kesehatan promotif-

preventif dan rehabilitatif yang menjadi fokus pelayanan keperawatan komunitas di era kesehatan moderen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan mengenai penerapan kompres hangat jahe merah untuk menuunikan intensitas nyeri pada lansia penderita asam urat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Sebelum dilakukan penerapan kompres hangat jahe merah, kedua responden, yaitu Tn. S dan Tn. M, mengalami intensitas nyeri pada kategori sedang. Setelah dilakukan penerapan kompres hangat jahe merah secara rutin selama enam hari, terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua responden. Tn. S mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, demikian pula Tn. M mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Perbandingan hasil akhir kedua responnden menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar tiga poin pada Tn. S dan empat poin pada Tn. M, yang menandakan bahwa kompres hangat jahe merah efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita asam urat. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa kompres hangat jahe merah merupakan intervensi non-farmakologi yang efektif, sederhana.

Berdasarkan hasil kegiatan dan kesimpulan yang hasil yang diperoleh, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: Bagi Lansia Penderita Asam Urat. Diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan kompres hangat jahe merah sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi untuk membantu mengurangi nyeri, degan tetap berkonsultasi kepada tenaga kesehatan agar dilakukan degnan cara yang benar dan aman. Bagi Tenaga Kesehatan: Dapat menjadikan kompres hangat jahe merah sebagai salah satu intervensi keperawatan komunitas atau edukasi pada pasien lansia penderita asam urat, meningkatkan efektivitasnya dalam menurunkan intensitas nyeri tanpa efek samping yang berarti. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak serta durasi intervensi yang lebih panjang, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas. Perlu ditambahkan variabel lain seperti pemeriksaan ulang kadar asam urat serum dan penilaian kualitas hidup untuk memperoleh gambaran lebih koomperhensif mengenai efektivitas kompres hangat jahe merah. Sebaiknya dilakukan pemantauan pola makan dan aktivitas fisik responden untuk meminimalkan faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil dari penerapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W., Eka, N., & Maryatun, M. (2024). Penerapan kompres hangat pada lansia pada penurunan nyeri gout arthritis di Puskesmas Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 65–76. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.781>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Aminah, E., Evelianti Saputri, M., & F Wowor a-c Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Nasional, T. J. (2022). 1-7) Eneng Aminah, dkk. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 10, Issue 1).

- Dalbeth, N., & Merriman, T. R. (2021). Gout and innate immunity. *Nature Reviews Rheumatology*, **17**(10), 639–651. <https://doi.org/10.1038/s41584-021-00634-z>
- Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain: Scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, **133**(4), 581–624. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.581>
- Hadya Jayani Dwi. (2021). *proyeksi-persentase-penduduk-lanjut-usia-(lansia)*. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/6326b1c1470c660/jumlah-lansia-diproyeksikan-hampir-seperlima-penduduk-indonesia-pada-2045>
- Jauhar, M., Ulisetiani, N., & Widiyati, S. (2022). STUDI LITERATUR: KOMPRES AIR GARAM EPSOM HANGAT MENURUNKAN NYERI SENDI PADA KLIEN ARTRITIS GOUT. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, **13**(1), 284–293. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1264>
- Junaidi, I. (2020). *Mencegah dan Mengatasi Berbagai Penyakit Sendi: Asam Urat, Rematik, dan Penyakit Sendi Lainnya*. Rapha Publishing.
- Kemenkes RI. (2023, June 7). *Berhaji dan Lansia*. Kemenkes RI. ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia.
- Kemp, H. I., Laycock, H., Costello, A., & Bennett, M. I. (2021). The effect of age on pain sensitivity: A review. *Frontiers in Human Neuroscience*, **15**, Article 736688. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.736688>
- Kumar, A., & Arya, D. (2022). NLRP3 inflammasome activation in gout: Molecular mechanisms and therapeutic targets. *Rheumatology International*, **42**(4), 577–588. <https://doi.org/10.1007/s00296-022-05107-5>
- Listyarini, T., Wulandari, D., & Putri, A. D. (2022). Pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri asam urat pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komplementer*, **3**(1), 33–40. <https://doi.org/10.31290/jkk.v3i1.2688>
- Lorenz, Y. (2023). *Laporan Pendahuluan Keperawatan Gerontik Dengan Hipertensi*.
- Lumintang, C. T., Langelo, W., & Kaseside, M. A. (2024). EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE MERAH HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN KUALITAS HIDUP PENDERITA GOUT ARTHRITIS (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Mashhadi, N. S., Ghiasvand, R., Askari, G., Hariri, M., Darvishi, L., & Mofid, M. R. (2013). Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: Review of current evidence. *International Journal of Preventive Medicine*, **4**(1), 36–42. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>
- Novrika, B., & Akhriansyah, M. (2020). The effect of cryotherapy on the reduction of pain levels in gout arthritis patients in Jambi city. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, **7**(12), 4756–4759. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20205146>
- Oktora Wilda, L., & Panorama, B. (2020). *KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS GOUT Warm Compress of Ginger on Changes in Pain in Elderly with Gout Arthritis* (Vol. 11).
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI..
- Restiana, O., Putri, A., Riniasih, W., & Widiawatie, N. (2023). EFEKTIVITAS RENDAM HANGAT JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP NYERI SENDI RHEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA DI DESA KALIMARO. In *Journal of TSCS1Kep* (Vol. 8, Issue 2). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Rica Nur Safitri. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PASIEN DENGAN GOUT ARTHRITIS DI WILAYAH KELURAHAN MANGGAR KECAMATAN BALIKPAPAN TIMUR KOTA BALIKPAPAN*.
- Safitri, Y. (2019). *Pengaruh pemberian kompres air hangat* [Skripsi, Universitas Pembangunan Pancabudi]. Repository UPP.

- Sari, D. J. E., & Masruroh, M. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v2i1.2793>
- Sowwam, M., Widyastuti Prodi, L. D., Keperawatan YAPPI Sragen Prodi, A. D., Keperawatan YAPPI Sragen, A., & penulis, K. (2022). Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat Pada Lansia. In *Jurnal Keperawatan Duta Medika* (Vol. 2, Issue 1).
- Sulistiyana, C. S., Nurseskasatmata, S. E., & Fauzi, A. (2023). Warm ginger compress and static stretching for the change of pain in gout arthritis. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 10(3), 302-308. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i3.ART.p302-308>
- Tasmuri. (2022). *Chapter II – Tinjauan Teori* [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Repository. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/10510/4/4.%20Chapter2.doc.pdf>
- Widyalestari, S. (2020). *Gambaran kadar asam urat pada usia 50 tahun ke atas di RSU Bunda Thamrin*. Politeknik Kesehatan Medan
- World Health Organization (WHO). (2023). *Gout management in ageing population: Chronic disease model*. <https://www.who.int/publications/gout-aging-care>
- Yazid, B., & Sidabutar, R. R. (2025). Penerapan stretching exercise terhadap intensitas nyeri pada pasien rheumatoid arthritis di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Keperawatan*.
- Yusantari, N. K. D. (2022). *Gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Abang II* [Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali]. Repository ITEKES Bali.