



PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI ATRITIS GOUT PADA LANSIA

Maria Yunita^{1*}, Didin Wahyudi²

¹Program Studi Keperawatan, STIKES Andini Persada Mamuju

²Program Studi Keperawatan, Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

mariayunita1@gmail.com^{1*}, dhidinwahyudi@gmail.com²

ABSTRAK

Asam urat disebut juga *arthritis gout* termasuk suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama dialami oleh lanjut usia. Penanganan penderita *Gout arthritis* difokuskan pada cara mengontrol rasa nyeri. Nyeri dapat diminimalisir dengan melakukan pemberian tindakan terapi non farmakologi dan salah satunya adalah kompres air hangat. Tujuan penelitian untuk menganalisis/menjelaskan bagaimanakah Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap penurunan skala nyeri *arthritis gout* pada lansia. Metode yang digunakan dalam penulisan *literature review* ini adalah dengan penelusuran internet dari database dengan kriteria kualitas tinggikan sedang, yaitu *Scopus*, *ProQuest*, *Pubmed*, *CINAHL* dan *Scient Direct*, namun beberapa jurnal juga menggunakan beberapa link kesehatan seperti *Curren nursing* dan lain-lain, menggunakan kata kunci (pengaruh, kompres air hangat, *arthritis gout*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 artikel sejak tahun 2015 sampai 2020 telah memenuhi kriteria inklusi yang didapatkan dan telah dianalisis, adapun desain dalam analisis ini adalah *quasi eksperimen* (14 artikel/penelitian) dan *leteratur review* (1 artikel/penelitian), kemudian ada 1 artikel jurnal yang membahas kompres air hangat, 7 jurnal membahas kombinasi air hangat dengan rebusan jahe, dan masing-masing 1 jurnal membahas kombinasi kompres air hangat dengan (rendaman garam, kayu manis, serei dan daun kelor) terhadap penurunan skala nyeri *arthritis gout* pada lansia. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kompres air hangat dan air hangat kombinasi dengan (jahe, garam, kayu manis, serei & daun kelor) terhadap penurunan skala nyeri *arthritis gout* pada lansia. Sehingga Disarankan kepada penderita *arthritis gout* untuk dapat menerapkan intervensi ini agar nyeri yang dirasakan dapat berkurang atau hilang.

Kata kunci : *Arthritis Gout*, Lansia, Skala Nyeri

ABSTRACT

Gout arthritis, also known as hyperuricemia-induced arthritis, is a degenerative disease that primarily affects the joints and is commonly found among the elderly. Management of gout arthritis focuses on controlling pain, which can be alleviated through non-pharmacological interventions, one of which is warm water compress therapy. This literature review aims to analyze the effect of warm water compresses on reducing pain scales in elderly patients with gout arthritis. Data were collected through systematic searches of high- and medium-quality databases, including Scopus, ProQuest, PubMed, CINAHL, and ScienceDirect, supplemented by reputable health websites. Keywords used included "effect," "warm water compress," and "gout arthritis." A total of 15 articles published between 2015 and 2020 met the inclusion criteria. Among them, 14 studies were quasi-experimental and 1 was a literature review. Intervention types included warm water compress alone (1 study), warm water compress combined with ginger (7 studies), and warm water compress combined with salt, cinnamon, lemongrass, or moringa leaves (1 study each). Analysis of these studies demonstrated that warm water compresses, both alone and in combination with herbal additives, significantly reduce pain levels in elderly patients with gout arthritis. These findings suggest that applying warm water compress therapy can be an effective non-pharmacological strategy to alleviate joint pain in this population. Healthcare providers and caregivers are

encouraged to incorporate this intervention to improve comfort and quality of life for elderly patients with gout arthritis.

Keywords : Gout Arthritis, Elderly, Pain Scale

PENDAHULUAN

Penyakit *Arthritis Reumatoid* termasuk penyakit yang menyerang pada sistem muskuloskeletal. Dimana kekuatan otot mulai merosot pada usia 40 tahun, dengan suatu kemunduran yang cepat setelah usia 60 tahun dengan perubahan gaya hidup dan perubahan kekuatan otot. Salah satu penyakit yang sering diderita pada lansia adalah penyakit *Arthritis Reumatoid*. Suatu penyakit yang menyerang autoimun dimana persendian (tangan dan kaki), secara simetris mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan nyeri dan dapat menyebabkan kerusakan pada bagian dalam sendi (Handriani,2017).

Di dunia penderita *Arthritis Reumatoid* mencapai angka 335 juta jiwa, sekitar 1 dari 6 orang di dunia ini menderita *Arthritis Reumatoid*. Diperkirakan angka terus bertambah hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang *Arthritis Reumatoid* dimana 5-10% adalah yang berusia diatas 60 tahun. Prevalensi *Arthritis Reumatoid* di Indonesia tahun 2016 cukup tinggi yaitu mencapai 15,5% pada wanita dan 12,7% pada pria. Prevalensi yang cukup tinggi dan sifatnya yang cukup besar baik negara maju maupun dinegara berkembang diperkirakan 1-2 juta orang penderita cacat karena tidak melakukan pencegahan / perawatan diri dari pada penderita *Arthritis Reumatoid* (Diana, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*), Prevalensi kasus *Gout arthritis* terjadi pada 5-30% populasi umum dan prevalensi dapat lebih tinggi pada beberapa kelompok etnik tertentu. Prevalensi gout belakangan ini menunjukkan peningkatan di seluruh dunia, diduga karena peningkatan prevalensi dan penggunaan obat-obatan. Kejadian *gout* bervariasi antara 0,16-1,36%, sedangkan menurut data yang ditemukan oleh Johnstone (2017), prevalensi *gout* bervariasi dari 0,2% di Eropa dan Amerika Serikat sampai 10% pada laki-laki dewasa pada populasi Maori di Selandia Baru (Handriani,2017).

Di Indonesia diperkirakan 12%-34% dari 18,3 juta orang penduduk Indonesia. Prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur dan cukup bervariasi antara satu daerah dengan daerah yang lain. Dari data yang didapatkan nyeri pada serangan *gout* banyak di derita pada penduduk Indonesia diatas umur 45 tahun. Seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk didunia maka jumlah penderita *gout* secara otomatis akan meningkat pula (Ahmad, 2018). Prevalensi nasional penyakit sendi adalah 30,3% (berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala).

Untuk menjadi *gout arthritis*, asam urat harus melalui tahapan-tahapan tertentu yang menandai perjalanan penyakit ini. Gejala awal ditandai oleh *hiperurisemia* kemudian berkembang menjadi *gout* dan komplikasi yang ditimbulkannya. Prosesnya berjalan cukup lama tergantung kuat atau lemahnya faktor resiko yang dialami oleh seorang penderita *hiperurisemia*. Jika *hiperurisemia* tidak ditangani dengan baik, cepat atau lambat penderita akan mengalami serangan *gout* akut. Jika kadar asam urat tetap tinggi selama beberapa tahun, penderita tersebut akan mengalami stadium interkritikal. Setelah memasuki fase ini, tidak

butuh waktu lama untuk menuju fase akhir yang dinamakan dengan stadium *gout* kronis (Lingga, 2017). Awal serangan *gout* akut berhubungan dengan perubahan kadar asam urat serum, meninggi atau menurun. Kadar asam urat yang stabil jarang muncul serangan *gout* akut. Penurunan asam urat serum dapat mencetuskan pelepasan Kristal monosodium urat dari depositnya di sinovium atau tofi (crystal shedding). Pelepasan Kristal MSU akan merangsang proses inflamasi dengan mengaktifkan kompleman melalui jalur klasik maupun alternative. Sel makrofag juga (paling penting), netrofil dan sel radang lain juga teraktivasi, yang akan menghasilkan mediator-mediator kimiawi yang juga berperan pada proses inflamasi (Ahmad, 2018).

Rasa nyeri merupakan gejala penyakit *gout* yang paling sering menyebabkan seseorang mencari pertolongan medis. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial.. Dampak dari rasa nyeri yang berulang yaitu terjadinya respon stres yang antara lain berupa meningkatnya rasa cemas, denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi napas. Nyeri yang berlanjut atau tidak ditangani secara adekuat, memicu respon stres yang berkepanjangan, yang akan menurunkan daya tahan tubuh dengan menurunkan fungsi imun, mempercepat kerusakan jaringan, laju metabolisme, pembekuan darah dan retensi cairan, sehingga akhirnya akan memperburuk kualitas kesehatan (Hartwig & Wilson, 2017).

Untuk mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan dengan pemberian terapi Farmakologis dan terapi Non Farmakologis. Terapi Farmakologis (medis) adalah pemberian obat analgesik non opioid dan obat antiinflamasi non steroid, analgesik opioid, dan obat tambahan (adjuvan) atau koanalgesik, tetapi salah satu efek yang serius dari obat anti inflamasi non steroid adalah perdarahan saluran cerna. Terapi komplementer merupakan terapi alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal. Pengobatan dengan terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh juga lebih murah, manfaat dengan menggunakan terapi komplementer dirasakan oleh klien dengan penyakit kronik yang rutin mengeluarkan dana. Pengalaman klien yang harus membeli obat dengan harga yang murah sehingga pengeluaran dana untuk membeli obat dapat berkurang setelah menggunakan pengobatan komplementer. Oleh karena itu, terapi *Arthritis Reumatoid* dapat dilakukan dengan terapi herbal atau dengan menggunakan terapi tanaman seperti jahe merah, rebusan daun sereh dan dapat juga menggunakan dengan terapi relaksasi, distraksi dan pemberian sensai hangat dengan cara terapi kompres air hangat (Perry, 2019). Kompres air hangat dapat dilakukan oleh semua orang yang menderita *Arthritis Reumatoid* dan kompres air hangat lebih efektif dilakukan setiap saat ketika nyeri *Arthritis Reumatoid* terasa atau kambuh.

Menurut penelitian yang dilakukan Zahroh & Faiza (2018) tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Penyakit Arthritis Gout, Simpulan penelitian ini adalah pemberian kompres hangat dapat mempengaruhi penurunan nyeri pada seseorang yang menderita penyakit asam urat, sehingga diharapkan Paguyuban Lansia dapat menerapkan serta meningkatkan pemberian kompres hangat terhadap lansia penderita penyakit asam urat

Hasil penelitian Hasrul & Muas (2018). Menunjukkan bahwa ada pengaruh

yang signifikan terhadap Kompres Hangat Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidrap Tahun 2018. Selanjutnya, Zahroh & Faiza (2018).

Evidence Based Practice (EBP) telah berkembang di seluruh praktik keperawatan, pendidikan dan ilmu pengetahuan. Evidence Based Practice sangat penting untuk meningkatkan kualitas perawatan dan mengoptimalkan hasil bagi pasien. Penelitian terus menunjukkan peningkatan hasil ketika bukti terbaik digunakan dalam keperawatan, (Stevens, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penulisan *literature review* dengan penelusuran internet dari *database* dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, yaitu *Scopus*, *ProQuest*, *Pubmed*, *CINAHL* dan *Scient Direct*, namun beberapa jurnal juga menggunakan berapa link kesehatan seperti *Current nursing* dan lain-lain, menggunakan kata kunci (pengaruh, kompres air hangat, *arthritis gout*). Penelitian ini menggunakan 287 artikel yang sesuai dengan kata kunci. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 57 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 230 artikel. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul (n=230), abstrak(n=57) dan *full text* (n=15) yang disesuaikan dengan tema dari *literature review*.

HASIL

Hasil analisa dan sintesa dari 15 artikel menunjukkan kompres air hangat efektif atau memiliki pengaruh terhadap penurunan/perubahan penurunan skala nyeri pada penderita *gout arthritis*. Jenis desain yang berkontribusi dalam intervensi kompres air hangat ini sebagian besar *quasi-eksperimental* (14 artikel), dan *Literatur Review* (1 artikel) dengan jumlah rata-rata pasien 20 responden, secara keseluruhan membahas tentang Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat dengan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada lansia yang menderita *arthritis gout*. Terapi yang di gunakan adalah kompres air hangat, kompres jahe merah, kompres air hangat dengan jahe, kompres air jahe, kompres dengan parutan jahe kuning, Kompres Air Hangat Dengan Rendam Air Garam, kompres kayu manis, Kompres Serai Hangat, Kompres air hangat daun kelor, Kompres hangat jahe merah.

Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis atau studi literature dalam penelitian ini 15 artikel ilmiah semua dilakukan di Indonesia yang terbagi di beberapa pulau. 8 artikel ilmiah yang dilakukan di pulau Sumatra, Sunarti & aludha., (2015), Suria. M., (2016), Siregar et al., (2018), Atika. N., (2018), Mulfianda & Nidia., (2019), Antoni et al., (2019), Devi Avilia et al., (2020), Nurfitriani et al., (2020), kemudian 4 artikel ilmiah yang dilakukan di pulau Jawa Zahroh & Faiza., (2018), Pubasari. P., (2019), Hidayatullah. F., (2020), Astutik.

F., (2020) kemudian 1 di pulau Kalimantan Rahmawati. N., (2017), dan 1 di lakukan di pulau sulawesi Hasrul & Muas., (2018), yang menunjukkan efektifitas atau pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skalah nyeri pada penderita gout arthtritis. Sebagian besar artikel penelitian tersebut membahas tentang pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan skalah nyeri pada penderita gout arthtritis.

Responden dalam penelitian adalah pasien yang mengalami nyeri atritis gout di beberapa daerah di Indonesia. Pada studi literature ini telah disebutkan bagaimana pengaruh/efektivitas kompres air hangat dengan penurunan/perubahan skalah nyeri; dengan mayoritas responden berjumlah lebih dari 20 responden atritis gout. Adapun sampel/responden dalam penelitian yang telah di analisis, rata-rata usia lansia >60 tahun dan bersifat multi wilayah khususnya di Negara Indonesia. Karakteristik *gender* pada responden didominasi oleh wanita karena terkait dengan masalah hormone dan aktifitas. Selanjutnya sebagian besar tingkat pendidikan sampel/responden berada pada tingkat pendidikan rendah.

Intervensi dengan menggunakan kompres air hanagat dapat menurunkan skalah nyeri dengan pemberian kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada penderita asam urat dengan menggunakan cairan yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya dengan tujuan memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memberi rasa nyaman atau hangat dan tenang. Kompres hangat yang dapat dipercaya menurunkan nyeri pada penderita asam urat Suria. M., (2016), Hasrul & Muas (2018), Zahroh & Faiza (2018), Siregar et al (2018).

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Kompres Air Hangat

Arthritis Goud adalah penyakit kronos sistemik yang progresif pada jaringan pengikat mencakup peradangan pada persendian sinovial yang simetris sehingga menyebabkan kerusakan pada persendian (Reever, C. Dkk, 2016).

Arthritis Gout adalah penyakit inflamasi sistemik kronik dengan manifestasi utama poliarthritis dan melibatkan seluruh tubuh (Noer, 2017). Menurut pengertian lain *Arthritis Reumatoid* adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (biasanya terjadi pada tangan dan kaki), secara simetris mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan nyeri dan menyebabkan kerusakan pada bagian sendi (Handriani, 2017).

Rasa nyeri merupakan gejala penyakit *gout* yang paling sering menyebabkan seseorang mencari pertolongan medis. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan banyak orang dibanding suatu penyakit manapun (Smeltzer, 2017). Dampak dari rasa nyeri yang berulang yaitu terjadinya respon stres yang antara lain berupa meningkatnya rasa cemas, denyut jantung, tekanan darah, dan frekuensi napas. Nyeri yang berlanjut atau tidak ditangani secara adekuat, memicu respon stres yang berkepanjangan, yang akan menurunkan daya tahan tubuh dengan menurunkan fungsi imun, mempercepat kerusakan jaringan, laju metabolisme, pembekuan darah dan retensi cairan, sehingga akhirnya akan memperburuk kualitas kesehatan (Hartwig & Wilson, 2017). Selama ini bila terjadi nyeri terutama nyeri sendi, kebanyakan perawat di

rumah sakit ataupun puskesmas langsung memberikan tindakan medis (terapi farmakologi) dibandingkan dengan melakukan tindakan mandiri (terapi non-farmakologi) seperti memberikan kompres.

Penanganan penderita *Gout arthritis* difokuskan pada cara mengontrol rasa sakit, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan atau mempertahankan fungsi dan kualitas hidup. Adapun cara-cara untuk menurunkan nyeri sendi menurut Potter dan Perry (2019), yaitu dengan cara terapi farmakologi dan non- farmakologi. Terapi farmakologi yaitu tindakan pemberian obat sebagai penurun nyeri. Biasanya dengan pemberian obat-obat analgetik seperti pemberian Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (OAINS) (Sukandar dkk, 2017). Adapun terapi non- farmakologi seperti pemberian kompres air hangat. Pemberian kompres air hangat adalah intervensi keperawatan yang sudah lama di aplikasikan oleh perawat, kompres air hangat dianjurkan untuk menurunkan nyeri karena dapat meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi psikologis, dan memberi rasa nyaman, bekerja sebagai *counterirritan* (Koizier & Erb, 2018).

Dampak dari penyakit *Arthritis goutini* adalah kerusakan pada sendi, kecacatan dan bahkan *Arthritis gout* dapat mengalami trauma dalam dua tahun pertama perjalanan penyakit tersebut (Handriani, 2017). Terapi farmakologis harus diminimalkan dalam penggunaannya, karena obat-obatan dapat menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi. Oleh sebab itu, terapi non farmakologi lebih utama untuk mencegah atau memungkinkan untuk mengurangi angka kejadian *Arthritis Gout*. Terapi secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti, kompres air hangat, kompres air hanagat dengan jahe, Kompres air hangat dengan rendam air garam, kompres kayu manis, kompres serei hangat.

B. Pengaruh Berbagai Jenis Kompres

1. Kompres Air Hangat

Kompres Air Hangat adalah tindakan yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. (Kusyati,2017).

Pemakaian kompres hangat biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah melebar. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Pada otot-otot, panas memiliki efek menghilangkan ketegangan. Pemberian kompres air hangat adalah intervensi keperawatan yang sudah lama di aplikasikan oleh perawat, kompres air hangat dianjurkan untuk menurunkan nyeri karena dapat meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi psikologis, dan memberi rasa nyaman, bekerja sebagai *counterirritan* (Koizier & Erb, 2018). Pada tahap fisiologis kompres hangat menurunkan nyeri lewat tranmisi dimana sensasi hangat pada pemberian kompres dapat menghambat pengeluaran mediator inflamasi seperti sitokinin pro inflamasi, kemokin, yang dapat menurunkan sensitivitas nosiseptoryangakan meningkatkan rasa ambang pada rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri.

Penelitian yang dilakukan Wurangian (2019). M., et al tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Manado. Hasil penelitian di dapatkan nilai p value 0,000 dimana $p < \alpha$ 0,05 maka H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Manado.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa kompres air hangat memiliki pengaruh yang efektif/signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gastritis gout karena Pemakaian kompres hangat biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah melebar. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Pada otot-otot, panas memiliki efek menghilangkan ketegangan.

2. Kompres Air Hangat dengan Jahe

Upaya penunjang lain untuk mengatasi nyeri asam urat adalah dengan pengobatan non farmakologis, yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang dikenal turun temurun oleh masyarakat dapat berkhasiat menurunkan nyeri, salah satunya adalah: jahe (Wilda & Panorama, 2020). Pemberian kompres air hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan, dan menghilangkan sensasi rasa sakit. Pemanfaatan jahe dengan teknik kompres menggunakan air hangat dapat dilakukan selama 15-20 menit dan hal tersebut cukup efektif dalam menghilangkan rasa nyeri Pubasari. P., (2019).

Kompres Jahe hangat terbukti lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dibandingkan kompres dengan hanya menggunakan air hangat saja, Rahmawati. N., (2017). 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 (Wilda & Panorama, 2020). Karena itu, diduga bahwa penggunaan kompres hangat jahe juga memiliki efek yang signifikan pula terhadap penurunan nyeri persendian pada kasus arthritis gout. Berdasarkan masalah diatas, perlu dilakukan analisis tentang penggunaan jahe dalam menurunkan nyeri pada lansia yang mengalami gout arthritis yang dilakukan melalui literature review.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radharani. R., tentang Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis, hasil penelitian Kompres jahe hangat dapat mengurangi nyeri radang pada pasien gout arthritis. Kompres jahe adalah pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri radang sendi gout. Kompres jahe hangat mengandung enzim siklooksigenase yang dapat mengurangi peradangan dan nyeri pada penderita gout arthritis.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa kompres air hangat kombinasi jahe memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada arthritis gout. Pemberian kompres air hangat kombinasi dengan jahe berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi

kekakuan, dan menghilangkan sensasi rasa sakit. Pemanfaatan jahe dengan teknik kompres menggunakan air hangat dapat dilakukan selama 15-20 menit dan hal tersebut cukup efektif dalam menghilangkan rasa nyeri.

3. **Kompres Air Hangat dengan Rendam Air Hangat**

Penyakit yang sering ditemukan dan tersebar di seluruh dunia Gout (pirai) merupakan kelompok penyakit heterogen sebagai akibat deposisi kristal monosodium urat pada jaringan atau akibat supersaturasi asam urat di dalam cairan ekstraselular. Penatalaksanaan nyeri terdiri atas intervensi yang bersifat independen atau nonfarmakologi dan intervensi kolaboratif atau pendekatan secara individu, salah satu tindakan non farmakologis untuk penderita gout arthritis diantaranya adalah kompres air hangat dan rendam air garam,(Mulfianda & Nadia., 2019)

Dengan merendam bagian yang terkena asam urat, darah akan mengalir lebih lancar dan penggumpalan asam urat pada persendian juga akan berkurang. Garam mengandung beberapa zat kimia seperti unsur sodium dan natrium. Unsur sodium penting untuk mengatur keseimbangan cairan didalam tubuh, selain itu bertugas dalam transmisi saraf dan kerja otot. Peran perawat dalam menangani penderita arthritis gout yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita seperti cara menangani asam urat yang kambuh, perawat memberikan informasi atau pengetahuan kepada penderita tentang penyebab dan penanganan penurunan skala nyeri arthritis gout,(Mulfianda & Nadia., 2019). Merujuk beberapa penelitian sebelumnya bahwa penanganan penurunan skala nyeri pada penderita arthritis gout efektif dengan intervensi rendam kompres hangat maupun rendam air garam.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh (Nuridayanti, 2018) tentang Pengaruh rendam air garam terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita gout di Desa Toyoresmi Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri, Hasil penelitian didapatkan 13 responden (65,0 %) mengalami penurunan tingkat nyeri dan terdapat pengaruh rendam air garam terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita asam urat. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 7 Juni sampai 14 Juni 2017. Menggunakan uji Willcoxon, dengan p value $0,000 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh rendam air garam terhadap penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan rendam air garam Larutan air garam hangat dapat mengurangi tingkat nyeri pada bagian yang terkena asam urat.

Berdasarkan asumsi peneliti, kompres atau rendaman air garam efektif menurunkan nyeri pada atritis gout karena garam mengandung sodium dan natrium yang mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh. Disamping itu garam juga dapat berfungsi memperlancar aliran darah dalam tubuh sehingga mencegah terjadinya sumbatan atau vasokonstriksi pada pembuluh darah.

4. **Kompres Kayu Manis**

Hasil Ketika plasma darah berlebihan atau kekurangan asam urat sering menjadi indikasi adanya penyakit atau gangguan pada tubuh manusia. Asam urat terbentuk ketika tubuh rusak, dan menghasilkan pembentukan bahan kimia dari pemecahan zat yang di kenal sebagai purin yang ada di dalam sel-sel tubuh. Sehingga kayu manis dapat digunakan sebagai alternatif dalam

mengatasi nyeri pada penderita Gout Arthritis karena mampu mengurangi produksi purin dalam tubuh, (Potter & Perry, 2013). Sehingga dapat disarankan bahwa penggunaan kompres kayu manis dapat dijadikan salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi skala nyeri pada penderita arthritis gout, (Antoni et al., 2019).

Hasil penelitian dari Margowati, (2017) mengenai pengaruh penggunaan kompres kayu manis terhadap penurunan skala nyeri arthritis gout yang menyatakan pengaruh penggunaan kompres kayu manis terhadap penurunan skala nyeri arthritis gout pada lansia dengan p-value=0,000 dengan demikian berarti kompres kayu manis berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri arthritis gout pada lanjut usia.

5. Kompres Hangat Daun Kelor terhadap Nyeri Sendi

Penerapan kompres hangat yang telah sering dilakukan dapat dikolaborasi dengan beberapa tanaman herbal. Tanaman herbal seperti jahe, serai selain itu tanaman herbal daun kelor. Kelor memiliki kandungan senyawa yang penting bagi tubuh, daun kelor juga mengandung zat fitokimia seperti tannin, steroid, triterpenoid, flavonoid, saponin, antrakuinon dan alkaloid. Senyawa tersebut mempunyai kemampuan sebagai obat antibiotik, antiinflamasi, detoksifikasi dan antibakteri, Khususnya senyawa flavonoid dapat bekerja menghambat xanthine oxidase. Xanthine oxidase adalah enzim yang bekerja mengoksidasi hipoxanthine menjadi xanthine dan selanjutnya membentuk asam urat di dalam tubuh (Nurfitriani et al., 2020).

Hasil penelitian Andriyani M, (2016) mengatakan ekstrak daun kelor memiliki kandungan analgesik dan antiinflamasi. Didukung hasil penelitian Sarah, M. (2019), mengatakan ekstrak daun kelor memiliki kandungan analgesik lebih baik dibandingkan meloksikam. Kandungan flavonoid pada daun kelor berkhasiat sebagai analgetik yang mekanisme kerjanya menghambat kerja enzim siklooksigenase. Penghambatan enzim siklooksigenase akan mengurangi produksi prostaglandin sehingga mengurangi rasa nyeri. Flavonoid juga menghambat degranulasi neutrofil sehingga akan menghambat pengeluaran sitokin, radikal bebas, serta enzim yang berperan dalam peradangan (Nurfitriani et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa kompres hangat daun kelor memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri Kelor memiliki kandungan senyawa yang penting bagi tubuh, daun kelor juga mengandung zat fitokimia seperti tannin, steroid, triterpenoid, flavonoid, saponin, antrakuinon dan alkaloid. Senyawa tersebut mempunyai kemampuan sebagai obat antibiotik, antiinflamasi, detoksifikasi dan antibakteri.

6. Kompres Serai Hangat

Serai hangat yang di kompreskan pada penderita artritis reumatoid berpengaruh menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh penderita, serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (anti inflamasi) dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang di indikasikan untuk menghilangkan

nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita arthritis, badan pegal linu dan sakit kepala, (Hidayatullah. F., 2020).

Kandungan dari serai terutama minyak atsiri dengan komponen sitronelal (antioksidan) 32-45%, geraniol (antioksidan) 12-18%, sitronellol 11-15%, geraniol asetat 38%, sitronellil asetat 2-4%, sitral, kavikol eugenol, elemol & seskwiterpene lain 2-5%, elemen & cadinene 2-5%, kadinol, kadinen, vanilin, limonen kamfen. Selain itu mengandung banyak khasiat serai juga sangat mudah di jumpai karena merupakan rempahrempah dapur. Secara teori kompres hangat dengan jahe bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme otot atau kekakuan otot maupun sendi (Potter & Perry, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa kompres serai hangat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada arthritis gout serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (anti inflamasi) dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang di indikasikan untuk menghilangkan nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita arthritis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres air hangat merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat di gunakan oleh tenaga kesehatan atau dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien yang mengalami *arthritis gout* untuk menurunkan/menghulangkan nyeri sendi yang dialami. Ada berbagai macam jenis kompres air hangat yang dapat dilakukan yaitu: kompres air hangat biasa, kompres air hangat dengan rebusan jahe, air hangat dengan garam, kayu manis, serai dan daun kelor. Selain mudah dilakukan, intervensi dengan air hangat ini tidak membutuhkan biaya yang besar, tidak memiliki efek samping dan bisa di lakukan kapan dan dimana pun. Tidak hanya menurunkan nyeri sendi, namun juga dapat di gunakan untuk memperlancar aliran darah pada ekstermitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad dkk. (2018). *Teknik Prosedur Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Antoni et al; (2019), pengaruh penggunaankompres kayu manis terhadap penurunan skala nyeri pada penderita arthritis gout di wilayah kerja puskesmas batunadua, *Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia e-ISSN 2614: 7866 Jurnal Kesehatan Global, Vol. 3, No. 1, Januari 2020 :26-31*

- Astutik. F., (2020), pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap tingkat nyeri asam urat , *sekolah tinggi ilmu kesehatan insan cendekia medika jombang 2020*
- Atika. N., (2018), pengaruh terapi kompres dengan parutan jahe kuning (zingiber officinale) terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia yang menderita gout arthritis di panti tresna werdha bhakti yuswa natar tahun 2018 *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Program Studi S1 Keperawatan Pringsewu - Lampung 2018*
- Devi Avilia et al ; (2020), Pengaruh kompres air hangat memakai pada lansia dengan gout arthritis, *Wellness and Healthy Magazine ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)*
- Handriani. (2017). *Kesehatan Gaya Hidup Modern bisa Disebabkan Reumatik*. Diakses 29 Januari 2015. Edisi 7. Jakarta: EGC
- Hartwig & Wilson, (2017). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI
- Hasrul & Muas: (2018), pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri gout arthritis pada lansia, *jikp©jurnal ilmiah kesehatan pencerah Volume 7 Nomor 2 Bulan Desember Tahun 2018 • ISSN:2089-9394*
- Hidayatullah. F., (2020), pengaruh kompres hangat daun kelor terhadap nyeri sendi pada lansia dengan asam urat di desa potronayan boyolali, *bachelor's degree program in nursing faculty of health sciefnce, kusuma husada university of surakarta 2020*
- Kozier, dkk. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Klinis*, Jakarta: EGC
- Lingga. (2017). *Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit Arthritis Reumatoid*. Jurnal Keperawatan. Akademik Keperawatan Sandi Karsa Makassar: Makassar
- Margowati S, Priyanto S. (2017). Pengaruh Penggunaan Kompres Kayu Manis Burmani terhadap Penurunan Nyeri Penderita Arthritis Gout. In: The 5th Urecol Proceeding. p. 598–607
- Mulfianda & Nidia; (2019) , Perbandingan Kompres Air Hangat Dengan Rendam Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Arthritis Gout, *semdu UNAYA-2019, 217-225 Desember 2019*
<http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/semduunaya> 218 efektif dari pada terapi rendam air garam dalam menurunkan nyeri arthritis gout
- Noer, Sarwono. (2017). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* Jilid 1 (Edisi Ketiga). Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Nurfitriani et al; (2020) Pengaruh Kompres Serai Hangat terhadap Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha *Budi Luhur, Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, Vol. 9, No.1 Maret 2020 Doi: 10.36565/jab.v9i2.231 p-ISSN :2302-8416 e-ISSN: 2654-2552*
- Perry, P. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik*

- Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM. (2013). *Fundamental of Nursing Eight Edition*. Journal Elsevier.. 1397 p.
- Pubasari. P., (2019) literature review: pengaruh jahe terhadap skala nyeri pada lansia dengan artritis gout *Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Jurnal Ners LENTERA, Vol. 7, No. 2, September 2019*
- Rahmawati. N., (2017), pengaruh terapi kompres air hangat dengan jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi pada wanita lanjut usia di graha werdha maria joseph pontianak dan graha werdha kasih bapa kabupaten kubu raya, *Nursing Student Tanjungpura University*
- Reevers. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medical. Salemba Medika 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*
- Sarah,M. (2019). *Pengaruh Kompres Serei Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid pada lanjut Usia DiPanti jompo Graha Residen Senior Karya Kasih Medan*.Jurnal Mutiara Ners,238-243(e-journal.sarimutiara.ac.id) Downloads/863Article%20Text-3165-2-1020191120%20(1).pdf.
- Senna Qobita Dwi Putri et al; (2017), pengaruh pemberian kompres jahe terhadap intensitas nyeri gout artritis pada lansia di pstw budi sejahtera kalimantan selatan, *ginger compress, pain intensity, elderly Dunia Keperawatan, Volume 5, Nomor 2, September 2017: 90-95*
- Siregar et al (2018). Efektifitas kompres air hangat terhadap penurunan nyeri sendi penderita gout arthritis, *joM FKp, Vol. 5 No. 2 (Juli-Desember) 2018*
- Sukandar dkk. (2017). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Wilda & Panorama., (2020). *Techniques in musculoskeletal rehabilitation*. Mc Graw-Hill, Medical Pub. Division Walsh, Linda 2008 Buku Ajar Kebidanan Komunitas. Jakarta: EGC
- Wurangan. (2019). *Pengaruh Kompres Hangat Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Rematik (Osteoarthritis) Pada Lansia di Panti Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2019*. Jurnal. Vol.0 No1 Januari 2020. STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
- Zahroh & Faiza; (2018), Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Penyakit Arthritis Gout, *Poltekkes Kemenkes, Malang - East Java, Indonesia P-ISSN : 2355-052X*