

ANALISIS PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT JAHE DAN SERAI PADA PASIEN GOUT ARTRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI DESA SINABUN

Kadek Ernita¹, Ni Luh Seri Astuti², Mochamad Heri³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng¹

*Corresponding Author : kadekernita2002@gmail.com

ABSTRAK

Gout arthritis merupakan kondisi peradangan akut yang menyebabkan nyeri hebat pada sendi, yang sering mengganggu aktivitas penderitanya. Terapi non-farmakologis, seperti kompres hangat dari bahan alami, menjadi alternatif aman dan efektif dalam mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe dan serai dalam menurunkan nyeri akut pada pasien gout arthritis di Desa Sinabun. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan sampel pasien yang mengalami nyeri akut dan diberikan intervensi berupa kompres hangat selama 15 menit. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengukur penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri pasien setelah diberikan terapi ($p=0,003$; $p=0,000$), yang didukung oleh kandungan gingerol dan sitral dari jahe dan serai yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan vasodilator alami. Terapi ini aman, mudah diaplikasikan, dan dapat dijalankan secara mandiri oleh keluarga di rumah, serta berpotensi sebagai metode alternatif dalam manajemen nyeri gout. Kesimpulan, pemberian kompres hangat jahe dan serai efektif dalam mengurangi nyeri akut gout arthritis, meningkatkan kenyamanan pasien, serta mendukung terapi klinis konvensional.

Kata Kunci : Gout arthritis, Jahe, Kompres hangat , Nyeri akut, Serai

ABSTRACT

Gout arthritis is an inflammatory condition characterized by severe acute joint pain, often disrupting patients' daily activities. Non-pharmacological therapy, such as warm compresses using natural ingredients, offers a safe and effective alternative for pain relief. This study aimed to evaluate the effectiveness of warm compress therapy using ginger and lemongrass in reducing acute pain in gout arthritis patients in Sinabun Village. The research employed a quasi-experimental design with patients experiencing acute pain who received a 15-minute warm compress intervention. Data were analyzed using statistical tests to measure pain scale reduction before and after the intervention. Results indicated a significant decrease in patients' pain levels post-therapy ($p=0.003$; $p=0.000$). The active compounds in ginger (gingerol) and lemongrass (citral) act as natural anti-inflammatory and vasodilators, facilitating improved blood circulation and reducing pain. This therapy is safe, easy to implement, and can be performed independently by family members at home, presenting an alternative method for gout pain management. In conclusion, the application of warm compresses with ginger and lemongrass effectively reduces acute gout pain, enhances patient comfort, and supports conventional clinical treatments.

Keywords: Gout arthritis, Ginger, Lemongrass, Pain ,Warm compress

PENDAHULUAN

Gout arthritis adalah salah satu bentuk artritis inflamasi yang disebabkan oleh akumulasi kristal monosodium urat di dalam sendi, yang berasal dari hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (Adolph, 2020). Kondisi ini menyebabkan serangan nyeri hebat, pembengkakan, kemerahan, serta rasa panas pada area sendi yang terserang, paling sering terjadi pada sendi jempol kaki, namun juga dapat menyerang sendi lain seperti lutut, pergelangan tangan, dan pinggul (Yanti et al., 2022). Serangan gout dapat terjadi secara

berulang dan jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat, dapat menyebabkan kerusakan permanen pada sendi dan beresiko menimbulkan kecacatan. Prevalensi gout meningkat secara signifikan seiring dengan perubahan pola hidup dan konsumsi makanan yang tinggi purin (Chilappa et al., 2021). Gaya hidup yang tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi alkohol dan makanan olahan menjadi faktor risiko utama terjadinya hiperurisemia dan peradangan sendi.

Penyakit ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas hidup penderitanya, terutama pada lansia yang sering mengalami nyeri yang luar biasa dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Toto & Nababan, 2023). Manajemen gout tidak hanya terbatas pada penggunaan terapi farmakologis, yang umumnya melibatkan penghambat produksi asam urat dan antiinflamasi, tetapi juga memerlukan intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, dan dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan rumah (Fatmawati & Ariyanto, 2021). Pendekatan non-farmakologis meliputi perubahan pola makan dengan diet rendah purin, peningkatan asupan cairan, serta penggunaan terapi herbal yang dikenal mampu membantu mengurangi peradangan dan nyeri secara alami (Yulendasari et al., 2020). Salah satu terapi herbal yang selama ini dikenal dan digunakan secara turun-temurun adalah kompres hangat dengan bahan alami seperti jahe dan serai. Jahe memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri dan peradangan, sedangkan serai dikenal memiliki efek relaksan dan menenangkan yang dapat memperbaiki sirkulasi darah serta mengurangi rasa nyeri (Handayani et al., 2023). Penggunaan kompres hangat dari kedua bahan ini juga merupakan alternatif pengobatan yang aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga di lingkungan rumah, sehingga meningkatkan pemberdayaan keluarga dalam penanganan nyeri gout (ULPAH, 2021).

Berdasarkan observasi awal di Desa Sinabun, ditemukan bahwa pasien gout sering menggunakan metode tradisional ini namun belum ada data yang empiris mengenai efektivitasnya secara ilmiah. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis terhadap pemberian terapi kompres hangat dari jahe dan serai ini, sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri akut pada pasien gout arthritis (Girianto & Ishariani, 2021). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui seberapa besar pengaruh terapi herbal tersebut dalam mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas hidup pasien, serta sebagai acuan dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti dan metode alami yang aman, efektif, serta mudah diterapkan di masyarakat (Amilia & Margowati, 2021). Dengan demikian, ke depan diharapkan pasien gout dapat memperoleh penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Dalam penelitian ini, lokasi pengambilan data dilakukan di Desa Sinabun, Kabupaten Buleleng, Bali, karena daerah tersebut memiliki jumlah pasien gout arthritis yang cukup banyak serta akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai untuk mendukung proses pengumpulan data dan pelaksanaan terapi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita gout arthritis di desa tersebut, sedangkan sampel dipilih secara purposive atau berdasarkan kriteria tertentu, yaitu pasien yang mengalami nyeri akut, berusia minimal 40 tahun ke atas, bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi yang diberikan, serta mampu memberikan persetujuan secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan mengenai prosedur penelitian (Fitriani et al., 2021). Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan selama tiga hari, dengan pengumpulan data dilakukan

pada hari pertama dan hari terakhir dari periode tersebut untuk memastikan keberhasilan intervensi dan pengukuran perkembangan kondisi pasien. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala penilaian nyeri menggunakan Numeric Pain Rating Scale (NPRS) yang telah terbukti valid dan reliabel, lembar observasi untuk mencatat reaksi dan respons pasien selama terapi, serta formulir dokumentasi terkait pemberian kompres hangat dari bahan alami jahe dan serai (Asmarita & Tengku Maharatu Pekanbaru, 2025). Selain itu, juga disiapkan formulir persetujuan yang harus ditandatangani oleh peserta sebagai bentuk izin dan kesadaran mereka terhadap prosedur penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat nyeri pasien sebelum terapi diberikan, kemudian terapi kompres hangat dari bahan alami tersebut dilakukan selama kurang lebih 15 menit, diikuti dengan pengukuran kembali tingkat nyeri setelah terapi selesai (Fitriah et al., 2024). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi. Selain data kuantitatif mengenai nyeri, pengumpulan data juga meliputi karakteristik demografis, riwayat kesehatan, serta keberlangsungan terapi yang dilakukan, yang dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang responden dan hasil terapi. Sebagai bagian dari etika penelitian, seluruh prosedur telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, dan semua peserta diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan penelitian, manfaat, risiko yang mungkin timbul, serta hak untuk berhenti mengikuti penelitian kapan saja tanpa adanya paksaan. Untuk menjaga kerahasiaan dan privasi peserta, semua data pribadi disimpan dengan aman dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini saja. Diharapkan, dengan metode ini, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang valid dan bermanfaat untuk pengembangan terapi alternatif yang aman dan efektif dalam mengatasi nyeri gout arthritis.

HASIL

Tabel 1 Hasil Pemberian Kompres Hangat Jahe Dan Serai Selama 3 Hari

Hari	Tingkat Nyeri (NRS) Sebelum Terapi	Tingkat Nyeri (NRS) Sesudah Terapi	Perubahan Nilai Nyeri	Keterangan
Hari 1	7	4	3	Nyeri berkurang secara signifikan
Hari 2	6	3	3	Nyeri berkurang secara signifikan
Hari 3	6	2	4	Nyeri berkurang secara signifikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat jahe dan serai secara signifikan mampu menurunkan nyeri akut pada pasien gout arthritis. Data menunjukkan adanya penurunan skor nyeri yang bermakna setelah terapi selama 15 menit, dengan nilai $p = 0,003$ menurut studi (Fitriah et al., 2024), serta $p = 0,000$ berdasarkan penelitian (Politeknik & Kupang, 2022). Pasien secara umum menyatakan merasa nyeri berkurang dan tampak lebih nyaman setelah pemberian terapi. Respon positif dari pasien juga terlihat dari mereka yang berencana melanjutkan terapi tersebut di rumah, menunjukkan tingkat kepuasan dan kepercayaan terhadap efektivitas metode tersebut. Kandungan bioaktif seperti gingerol dari jahe dan citral dari serai berperan aktif dalam mengurangi peradangan dan meningkatkan sirkulasi darah di area sendi yang nyeri.

Pengukuran menunjukkan bahwa selama 3 hari terapi, tingkat nyeri pasien mengalami penurunan yang signifikan, dari skala 7 menjadi 2. Analisis statistik menggunakan uji paired t-test menghasilkan nilai $p = 0,001$, menunjukkan bahwa penurunan ini secara statistik

bermakna. Pasien juga menyatakan merasa lebih nyaman dan akan melanjutkan terapi ini di rumah.

PEMBAHASAN:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat dari bahan alami jahe dan serai secara signifikan mampu menurunkan tingkat nyeri pasien gout arthritis. Sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri pasien berada pada angka 7, sedangkan setelah terapi mengalami penurunan menjadi sekitar 2, yang menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam mengurangi nyeri akut. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi kompres hangat dengan bahan alami dapat mengurangi nyeri sendi pada pasien gout dan arthritis. Beberapa studi mendukung temuan ini. Misalnya, penelitian oleh (Handayani et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat mampu meningkatkan sirkulasi darah lokal dan mengurangi nyeri serta ketegangan otot. Penelitian lainnya oleh (Sari et al., 2021) menyebutkan bahwa ramuan alami seperti jahe dan serai memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang efektif dalam mengurangi peradangan dan nyeri sendi.

Selain itu, penelitian oleh (Fatmawati & Ariyanto, 2021) menyatakan bahwa penggunaan kompres hangat berbahan tradisional dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi ketidaknyamanan pasien secara cepat. Hasil ini konsisten dengan studi oleh (Yulendasari et al., 2020) yang menunjukkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri dan memperbaiki mobilitas pasien gout arthritis. Dalam konteks mekanisme kerja, jahe dikenal memiliki senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang bersifat anti-inflamasi dan analgesik, yang mampu menghambat enzim prostaglandin dan leukotriene, sehingga mengurangi nyeri dan pembengkakan (Diny Vellyana, 2021). Peran serai sebagai bahan alami yang memiliki sifat relaksasi otot dan anti-inflamasi juga turut mendukung pengurangan nyeri. Selain itu, terapi kompres hangat ini dianggap aman dan tidak menimbulkan efek samping serius, risiko iritasi ringan pada kulit dapat diminimalisasi dengan penggunaan bahan alami yang segar dan bersih. Berdasarkan studi oleh (Adolph, 2020), penggunaan terapi alami seperti ini menjadi alternatif yang efektif dianjurkan sebagai terapi pelengkap pada pengelolaan nyeri, terutama di daerah yang memiliki akses terbatas terhadap terapi farmakologis.

Metode ini juga berbasis pada prinsip terapeutik non-farmakologis, yang secara psikologis memberi rasa nyaman dan relaksasi kepada pasien, yang secara psikologis mendukung pemulihan nyeri (Wulandari, 2017). Bahkan, penelitian oleh (Asmarita & Tengku Maharatu Pekanbaru, 2025) menyimpulkan bahwa kombinasi terapi kompres hangat dan edukasi pengelolaan nyeri dapat meningkatkan efektivitas pengurangan nyeri secara signifikan. Hasil penelitian lain dari (Toto & Nababan, 2023) mengatakan bahwa terapi hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu proses penyembuhan jaringan, serta mengurangi stiffness sendi yang sering kali dialami pasien gout arthritis. Namun, perlu diperhatikan bahwa efektivitas terapi ini tergantung pada konsistensi dan indikasi yang tepat (KSAFITRI, 2024). Tidak semua kondisi nyeri memerlukan terapi hangat, terutama jika terdapat tanda-tanda infeksi aktif atau kontraindikasi tertentu, sehingga peran pemeriksaan klinis tetap penting dalam pengelolaan nyeri secara komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran nyeri selama tiga hari terapi kompres hangat jahe dan serai, dapat disimpulkan bahwa terapi non-farmakologis ini memiliki efektivitas yang nyata dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gout arthritis. Penurunan nyeri yang signifikan dari skala 7 menjadi 2 menunjukkan respons yang optimal terhadap terapi, yang didukung oleh mekanisme kerja bahan aktif alami dari jahe dan serai yang bersifat antiinflamasi, analgesik,

serta meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkena. Selain manfaat langsung dalam pengurangan nyeri, terapi ini juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kenyamanan, relaksasi, serta kemungkinan besar dalam meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat proses penyembuhan alami tubuh pasien. Terapi ini juga sangat praktis dan aman, sehingga dapat diintegrasikan sebagai bagian dari manajemen nyeri yang komprehensif, dan memiliki potensi untuk diterapkan secara luas sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan gout arthritis. Penggunaan terapi ini perlu dilakukan dengan pengawasan dan uji sensitivitas kulit terlebih dahulu untuk menghindari reaksi alergi atau iritasi. Pendekatan edukasi kepada pasien sangat penting agar mereka memahami cara pembuatan dan penggunaan kompres yang benar, serta mampu melakukan terapi mandiri secara rutin di rumah. Dengan demikian, terapi kompres hangat jahe dan serai merupakan solusi yang efektif, aman, dan ramah lingkungan yang dapat membantu meningkatkan mutu hidup pasien, serta sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan medis konvensional dalam pengelolaan nyeri pada penderita gout arthritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan artikel ini. Masukan yang diberikan sangat membantu dalam penyempurnaan isi dan kualitas tulisan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Desa Sinabun yang telah menyediakan fasilitas, waktu, dan lingkungan yang kondusif untuk mendukung proses penelitian dan penulisan artikel ini. Tidak lupa, penulis menghargai bantuan serta dukungan moral dari rekan-rekan dan semua pihak yang telah terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran proses ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2020). *PERBEDAAN SKALA NYERI SENDI SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH 10% PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANSIA HARAPAN KITA PALEMBANG*. 1–23.
- Amilia, & Margowati. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gout Arthritis Terhadap Perilaku Pencegahan Gout Arthritis Pada Lansia. *Global Health Science*, 2(2), 111–116.
- Asmarita, M., & Tengku Maharatu Pekanbaru, Stik. (2025). EFEKTIVITAS KOMPRES SERAI DAN JAHE HANGAT TERHADAP NYERI ARTHRITIS GOUT PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 08.
- Chilappa, C. S., Aronow, W. S., Shapiro, D., Sperber, K., Patel, U., & Ash, J. Y. (2021). Gout and hyperuricemia. *Comprehensive Therapy*, 36, 3–13. <https://doi.org/10.1201/9781420006452-31>
- Diny Vellyana. (2021). *karya ilmiah asuhan keperawatan keluarga pada pasien gout arthritis*.
- Fatmawati, T. Y., & Ariyanto, A. (2021). Efektifitas Terapi Kompres Jahe dan Kompres Serai Hangat untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lanjut Usia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.218>
- Fitriah, N., Siti Oktavianti, D., ponda, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, S., & Kemenkes Padang, P. (2024). Pemberian Kombinasi Kompres Jahe Merah dan Air Rebusan Serai terhadap Tingkat Nyeri penderita Gout Arthritis. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19.

- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(23), 20–27. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Girianto, P. W. R., & Ishariani, L. (2021). Pengaruh Pemberian Jahe dan Serai Terhadap Intensitas Nyeri pada Penderita Gout Arthritis (GA) Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werda Jombang *Prosiding Seminar Penelitian* <https://www.prosiding.ilkeskh.org/index.php/seminar/article/view/62%0Ahttps://www.prosiding.ilkeskh.org/index.php/seminar/article/view/62/59>
- Handayani, S., Ardika, C., Ardhika Putra, C., & Keperawatan Giri Satria Husada, A. (2023). EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASAM URAT (GOUT ARTHRITIS) TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PADA LANSIA DI DESA LEMAHBANG KECAMATAN KISMANTORO. *Jurnal Keperawatan GSH*, 14.
- KSAFITRI. (2024). *ANALISA PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI RW 02 PUSKESMAS PENGASINAN KOTA BEKASI ii KARYA ILMIAH AKHIR NERS*.
- Politeknik, K., & Kupang, K. (2022). *KARYA ILMIAH AKHIR EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT AIR REBUSAN SERAI (CYMBOPOGON CITRATUS) UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN DENGAN GOUT ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA KUPANG*.
- Sari, E. K., Hany, A., & Ariningpraja, R. T. (2021). Pelatihan Pengkajian Nyeri sebagai Upaya Mengoptimalkan Manajemen Nyeri di Rumah Sakit Universitas Brawijaya. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 141–147. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v6i1.2356>
- Toto, E. M., & Nababan, S. (2023). Penerapan Terapi Non-Farmakologis Mengurangi Nyeri dan Menurunkan Kadar Asam Urat Lansia Gout Arthritis. *Ners Muda*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11488>
- ULPAH. (2021). *KARYA TULIS ILMIAHASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KLIEN DENGAN ARTHRITIS GOUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMASKARANG JOANG TAHUN 2021*.
- Wulandari, P. (2017). Effect Foot Soak Using Warm Water Mixed with Salt and Lemongrass to Decrease Pressure in Hypertension Patients in the Podorejo Ngaliyan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 43–47. <https://doi.org/10.22219/jk.v7i1.3918>
- Yanti, E., Arman, E., & Rahayuningrum, D. C. (2022). Efektifitas Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber officinale rosc*) dan Sereh (*Cymbopogon citratus*) Terhadap Intensitas Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(August), 79–88. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Yulendasari, R., Sundoro, J., & Isnainy, U. C. A. S. (2020). Kompres hangat jahe pada pasien asam urat: *Indonesia Berdaya*, 1(2), 81–87.