

EFEKTIVITAS TERAPI ZIKIR DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT JAHE MERAH DALAM MENGURANGI NYERI ASAM URAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARTAPURA 1

Lystiana Prima Afsyah^{1*}, Martini Nur Sukmawaty², Tiara Lani³, Annalia Wardhani⁴

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Banjar, Indonesia^{1,2}, Program Studi Diploma III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Banjar, Indonesia^{3,4}

*Corresponding Author : lystianaprima@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat (gout arthritis) merupakan penyakit sendi akibat penumpukan kristal monosodium urat yang menyebabkan nyeri, pembengkakan, keterbatasan aktivitas, dan penurunan kualitas hidup. Selain terapi farmakologis, terapi nonfarmakologis seperti zikir dan rendam kaki air hangat jahe merah dapat digunakan karena jahe merah memiliki efek antiinflamasi dan zikir memberikan efek relaksasi yang berpotensi menurunkan nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi zikir dengan rendam kaki air hangat jahe merah dalam menurunkan nyeri asam urat di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1. Penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest–posttest pada 20 responden yang dipilih secara purposive sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi selama 3 hari, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Rata-rata nyeri menurun dari 4,45 menjadi 3,10. Uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -3,946$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat penurunan nyeri signifikan. Terapi zikir dengan rendam kaki air hangat jahe merah efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri pada penderita asam urat. Terapi ini dapat digunakan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis dan diterapkan dalam pelayanan kesehatan di puskesmas.

Kata kunci : gout, jahe, nyeri, zikir

ABSTRACT

Gout arthritis is a joint disease caused by the accumulation of monosodium urate crystals, resulting in pain, swelling, limited activity, and decreased quality of life. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological approaches such as dhikr therapy and warm red ginger foot soak can be used because red ginger has natural anti-inflammatory effects and dhikr provides relaxation that may reduce pain. Objective to determine the effectiveness of dhikr therapy combined with a warm red ginger foot soak in reducing gout pain in the working area of Martapura 1 Public Health Center. This quantitative study used a pre-experimental one group pretest–posttest design with 20 respondents selected through purposive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention for 3 days and analyzed using the Wilcoxon test. The mean pain score decreased from 4.45 to 3.10. The Wilcoxon test showed $Z = -3.946$ with a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant reduction in pain. Dhikr therapy combined with a warm red ginger foot soak is effective as a non-pharmacological therapy to reduce pain in patients with gout. This therapy can be used as a complementary non-pharmacological treatment and applied in public health services.

Keywords : gout, pain, dhikr, ginger

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat atau gout arthritis merupakan gangguan persendian akibat tingginya kadar asam urat darah yang menyebabkan penumpukan kristal monosodium urat. Kondisi ini ditandai dengan nyeri, pembengkakan, serta kekakuan sendi yang menghambat aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup penderitanya (Suryani & Setiyawati, 2020). Secara global, *World Health Organization* (WHO) mencatat peningkatan penderita gout yang signifikan, dari 165 juta menjadi 355 juta jiwa pada tahun 2022. Hal ini menunjukkan bahwa gout arthritis

masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan efektif (Lindawati R. Yasin et al., 2023). Di Indonesia, tren peningkatan kasus juga terjadi setiap tahunnya. Kemenkes RI mencatat kenaikan kasus dari 72.675 pada tahun 2021 menjadi 102.995 kasus pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022). Peningkatan ini juga terlihat dari hasil studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1, di mana tercatat sebanyak 745 orang penderita asam urat dalam 3 bulan terakhir. Tingginya angka kejadian ini menuntut adanya intervensi yang mampu meningkatkan kemandirian penderita dalam mengurangi nyeri.

Asam urat (gout arthritis) merupakan salah satu penyakit sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat pada jaringan sehingga menimbulkan nyeri, pembengkakan, kemerahan, dan keterbatasan gerak yang dapat menurunkan kualitas hidupenderitanya. Nyeri menjadi keluhan utama yang sering dirasakan pasien dan memerlukan penatalaksanaan yang efektif, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan terapi farmakologis dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping tertentu, sehingga diperlukan alternatif terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan memiliki efek minimal bagi pasien. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah kombinasi terapi fisik dan spiritual yang mampu memberikan efek relaksasi secara menyeluruh baik pada aspek fisiologis maupun psikologis.

Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer berupa rendam kaki air hangat dengan jahe merah dan terapi zikir memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Kandungan gingerol, shogaol, minyak atsiri, dan oleoresin pada jahe merah memberikan efek hangat yang merangsang vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi, serta menurunkan proses inflamasi sehingga intensitas nyeri berkurang (Zulkarnain et al., 2024; Prasetyo, 2021; Putri, 2023). Hidroterapi rendam kaki air hangat juga terbukti memberikan relaksasi otot, meningkatkan perfusi jaringan, serta menurunkan tekanan darah dan persepsi nyeri pada lansia maupun penderita gangguan sendi (Sari, 2022; Hidayat, 2019). Di sisi lain, terapi zikir sebagai pendekatan spiritual mampu menurunkan nyeri melalui peningkatan relaksasi, keseimbangan hormon stres, serta peningkatan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh (Widya, 2021; Nuraini, 2022; Rahmawati, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kombinasi terapi fisik dan spiritual memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan terapi tunggal karena bekerja secara sinergis pada aspek biologis dan psikologis pasien (Wahyuni, 2020; Kurniawan, 2018). Dengan demikian, kombinasi rendam kaki air hangat jahe merah dan terapi zikir berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam membantu menurunkan nyeri pada penderita asam urat.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh kombinasi rendam kaki air hangat jahe merah dan terapi zikir terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat sehingga dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan komplementer yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 pada bulan Oktober 2025. Populasi penelitian adalah seluruh penderita asam urat di wilayah kerja tersebut sebanyak 745 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi penderita asam urat usia dewasa, mengalami nyeri skala sedang (4–6), beragama Islam, dan bersedia menjadi responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi intensitas nyeri dengan skala Numeric Rating Scale (NRS) 0–10. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tingkat

kepercayaan 95% ($\alpha < 0,05$). Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komite Etik Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura dengan nomor sertifikat 136/KE/YBIP-SI/XII/2025.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 responden di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1, diperoleh data karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan lama menderita asam urat. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
Usia		
18–40 tahun	3	15
40–60 tahun	17	85
Lama Menderita		
< 5 tahun	10	50
> 5 tahun	10	50
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (75%) dan berada pada rentang usia 40–60 tahun sebanyak 17 orang (85%). Lama menderita asam urat terdistribusi merata, dimana 50% responden menderita kurang dari 5 tahun dan 50% lainnya lebih dari 5 tahun. Analisis selanjutnya dilakukan untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi rendam kaki air hangat jahe merah dan terapi zikir. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ pada data *pre-test* (0,000) dan *post-test* (0,010), sehingga analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Efektivitas Terapi terhadap Penurunan Nyeri

Variabel	Mean	SD	Min	Max	Z	p-value
Nyeri Pre-test	4.45	0.69	4	6	-3.946	0
Nyeri Post-test	3.1	0.91	2	5	-3.946	0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 4,45 (skala nyeri sedang). Setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 3,10 (skala nyeri ringan). Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -3,946 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi zikir dan rendam kaki air hangat jahe merah.

PEMBAHASAN

Analisis Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi (*Pre-test*) Intensitas nyeri pada penderita *gout arthritis* sebelum diberikan perlakuan berada pada nilai rata-rata 4,45 yang mengindikasikan tingkat nyeri sedang. Tingginya derajat nyeri ini secara signifikan dipengaruhi oleh faktor risiko demografis responden, khususnya usia dan jenis kelamin.

Mayoritas responden (85%) berada pada fase usia dewasa akhir (40–60 tahun), di mana secara fisiologis terjadi penurunan fungsi filtrasi ginjal dalam mengekskresi asam urat (Kemenkes RI, 2022). Secara spesifik pada responden perempuan (75%), kondisi ini diperberat oleh penurunan kadar hormon estrogen yang memiliki peran dalam membantu pengeluaran asam urat melalui urin atau efek urikosurik (Suryani & Setiyawati, 2020). Selain itu, terdapat hubungan antara durasi menderita penyakit (> 5 tahun) dengan akumulasi kristal monosodium urat yang kronis, sehingga menyebabkan sensitivitas reseptor nyeri (*nosiseptor*) meningkat saat terjadi serangan (Lindawati R. Yasin et al., 2023).

Analisis Perubahan Intensitas Nyeri Sesudah Intervensi (*Post-test*) Pasca pemberian intervensi kombinasi selama tiga hari, terjadi signifikansi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata menjadi 3,10 (nyeri ringan). Penurunan ini membuktikan adanya pengaruh dari pemberian stimulus fisik berupa rendam kaki jahe merah yang mengandung senyawa aktif *gingerol* sebagai inhibitor mediator inflamasi atau prostaglandin (Zulkarnain et al., 2024). Mekanisme termal dari air hangat juga memicu vasodilatasi pembuluh darah yang memperlancar perfusi oksigen ke jaringan sendi, sehingga mempercepat resolusi peradangan (Syafriзал & Agustin, 2025). Secara simultan, intervensi psikospiritual melalui terapi zikir memberikan kontribusi pada penurunan nyeri melalui aktivasi sistem analgesik endogen di otak, yang secara klinis mereduksi persepsi nyeri responden secara signifikan (Widya, 2021).

Analisis Berdasarkan uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang secara statistik membuktikan bahwa kombinasi terapi zikir dan rendam kaki air hangat jahe merah sangat efektif dalam menurunkan nyeri asam urat. Efektivitas ini bersumber dari korelasi positif antara mekanisme fisiologis dan psikospiritual yang bekerja secara holistik. Variabel rendam kaki jahe merah berfokus pada perbaikan kondisi fisik lokal melalui efek antiinflamasi, peningkatan sirkulasi darah, serta relaksasi otot sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri pada area yang mengalami peradangan (Zainiyah, 2021). Sementara itu, variabel terapi zikir berperan dalam modulasi respons nyeri pada sistem saraf pusat dengan meningkatkan ambang nyeri melalui mekanisme relaksasi, penurunan hormon stres, serta peningkatan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Widya, 2021). Integrasi kedua variabel ini terbukti mampu memberikan hasil yang lebih komprehensif dibandingkan intervensi tunggal, sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi ini merupakan metode nonfarmakologis yang valid dan efektif dalam manajemen nyeri penderita gout arthritis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zulkarnain et al. (2024), Prasetyo (2021), dan Putri (2023) yang menunjukkan bahwa jahe merah mengandung senyawa aktif seperti *gingerol* dan *shogaol* yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan memberikan sensasi hangat sehingga membantu menurunkan nyeri sendi secara signifikan. Selain itu, penelitian Sari (2022) dan Hidayat (2019) juga melaporkan bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat dapat meningkatkan perfusi jaringan, memperbaiki sirkulasi darah perifer, memberikan relaksasi otot, serta menurunkan persepsi nyeri pada pasien lansia maupun penderita gangguan muskuloskeletal. Temuan tersebut memperkuat bahwa komponen fisik dalam penelitian ini memiliki kontribusi nyata terhadap penurunan nyeri responden.

Dari aspek psikospiritual, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Rahmawati (2020) dan Nuraini (2022) yang menyatakan bahwa terapi zikir mampu memberikan ketenangan psikologis, meningkatkan relaksasi, serta menyeimbangkan hormon stres sehingga persepsi nyeri menurun. Aktivitas spiritual juga diketahui dapat meningkatkan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Penelitian lain oleh Wahyuni (2020) dan Kurniawan (2018) menunjukkan bahwa kombinasi terapi komplementer memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan terapi tunggal karena bekerja secara sinergis pada aspek biologis dan psikologis pasien. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa integrasi terapi fisik dan spiritual memberikan efek yang lebih komprehensif

dalam menurunkan nyeri penderita asam urat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Syafrizal & Agustin (2025) yang menunjukkan bahwa kombinasi intervensi hidroterapi dan relaksasi spiritual mampu meningkatkan kenyamanan pasien secara signifikan dibandingkan terapi tunggal. Temuan serupa dilaporkan oleh Lestari (2020) dan Haryanto (2019) yang menyatakan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis terbukti lebih efektif dalam mengurangi nyeri kronis karena tidak hanya berfokus pada sumber nyeri fisik, tetapi juga pada persepsi nyeri yang dipengaruhi kondisi emosional dan spiritual pasien. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa pendekatan komplementer berbasis kombinasi memiliki potensi lebih besar dalam menurunkan nyeri pada penderita gout arthritis dibandingkan pendekatan tunggal.

Secara fisiologis, efek hangat dari rendam kaki jahe merah meningkatkan aliran darah lokal sehingga metabolit inflamasi lebih cepat tereliminasi dan kekakuan sendi berkurang. Secara psikologis, terapi zikir menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta memperbaiki respons koping pasien terhadap nyeri sehingga persepsi nyeri menurun. Integrasi kedua mekanisme tersebut menjelaskan mengapa kombinasi terapi dalam penelitian ini memberikan hasil yang signifikan dan lebih komprehensif dalam menurunkan nyeri penderita asam urat. Oleh karena itu, kombinasi terapi zikir dan rendam kaki air hangat jahe merah dapat menjadi metode nonfarmakologis yang valid, efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas maupun klinis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa karakteristik responden penderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 mayoritas adalah perempuan (75%) dengan rentang usia 40–60 tahun (85%). Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi berada pada kategori nyeri sedang (4,45) dan mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan (3,10) setelah diberikan intervensi selama tiga hari. Uji statistik membuktikan bahwa terapi zikir yang dikombinasikan dengan rendam kaki air hangat jahe merah efektif dalam menurunkan intensitas nyeri asam urat secara signifikan ($p\text{-value} = 0,000$).

Berdasarkan hasil tersebut, masyarakat disarankan untuk menerapkan kombinasi terapi ini sebagai alternatif manajemen nyeri mandiri yang aman dan ekonomis. Tenaga kesehatan di Puskesmas juga diharapkan dapat menjadikan terapi komplementer ini sebagai bagian dari program edukasi kesehatan bagi penderita asam urat untuk meningkatkan kemandirian pasien dalam perawatan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua STIKes Intan Martapura, serta Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Terimakasih dan penghargaan yang tulus penulis sampaikan kepada pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan yang sangat berharga dalam penyusunan manuskrip ini. Penulis juga berterimakasih kepada pihak Puskesmas Martapura 1 atas izin penelitian serta kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara kooperatif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, A., et al. (2023). *Prevalensi asam urat berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia*.
- Atmadani, R. (2023). *Keseimbangan asupan gizi dan peran mikronutrien*.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Penyakit asam urat*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, R. (2018). Terapi nonfarmakologi terhadap penurunan nyeri muskuloskeletal pada pasien lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 89–96.
- Lindawati, R. Y., Yasin, M., et al. (2023). Genetic factors in hyperuricemia and gout.
- Nuraini, S. (2022). Pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan dan nyeri pada pasien rawat inap. *Jurnal Keperawatan Syariah*, 6(1), 55–62.
- Prasetyo, A. (2021). Efektivitas jahe merah terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Jurnal Terapi Komplementer Indonesia*, 4(1), 22–29.
- Putri, N. A. (2023). Pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada penderita arthritis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 11(2), 101–108.
- Rahmawati, L. (2020). Terapi spiritual terhadap penurunan nyeri kronis pada pasien penyakit degeneratif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 150–156.
- Sari, D. P. (2022). Efektivitas hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap nyeri sendi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(1), 33–40.
- Suryani, E., & Setiyawati. (2020). *Penyakit degeneratif gout arthritis dan kualitas hidup*.
- Syafrizal, R., & Agustin, P. O. (2025). Efektivitas therapy rendam kaki dengan air jahe hangat untuk penderita asam urat pada lansia.
- Widya, R. (2021). Pengaruh terapi dzikir terhadap intensitas nyeri pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(2), 78–85.
- Wahyuni, T. (2020). Kombinasi terapi komplementer dalam menurunkan nyeri sendi pada penderita artritis. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 9(1), 14–21.
- Zainiyah. (2021). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap nyeri asam urat pada lansia.
- Zulkarnain, A., Anisah, S., & Parmilah, P. (2024). Pengaruh rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan nyeri asam urat pada lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 12(1), 45–52.