

**PENYULUHAN PEMANFAATAN JAHE MERAH UNTUK NYERI PADA GOUT
ARTHRITIS DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS HELVETIA MEDAN**

*COUNSELING THE UTILIZATION OF RED GINGER FOR PAIN ON GOUT ARTHITIS AT
POSYANDU LANSIA PUSKESMAS HELVETIA MEDAN*

¹⁾ Tiarnida Nababan, ²⁾ Ahmad Haris Silitonga, ³⁾ Mekar Indah Tamba

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Diploma III Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: tiarnidanababan@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Gout arthritis adalah suatu proses peradangan karena terjadinya peradangan di sekitar sendi. Salah satu terapi non-farmakologi pada pasien gout arthritis adalah dengan memberikan kompres jahe hangat. Efek panas dari kompres jahe hangat akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke tubuh dengan rasa sakit yang mengakibatkan penurunan rasa sakit Tujuan : mengetahui lebih lanjut tentang kompres jahe hangat yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien gout arthritis. Metode : Menggunakan studi literatur dari jurnal baik nasional maupun internasional dengan cara meringkas topic pembahasan dan membandingkan hasil yang disajikan dalam artikel. Hasil : Kompres jahe hangat dapat mengurangi nyeri pada gout arthritis. Kompres jahe hangat adalah pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri gout arthritis. Jahe mengandung enzim siklooksigenasi yang dapat mengurangi peradangan pada pasien dengan gout arthritis , selain itu jahe juga memiliki efek farmakologis berupa sensasi panas dan pedas, di mana panas ini dapat meredakan rasa sakit, kekakuan dan kejang otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit setelah aplikasi kompres jahe hangat di lokasi nyeri. Kesimpulan : 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.

Kata Kunci: Penyuluhan, Jahe Merah, Nyeri, Gout Arthritis.

ABSTRACT

Arthritis gout is an inflammation process due to inflammation on cristal sour tendon in tissue around the joint.. Non pharmacology action for the patients of Arthritis Gout is warm ginger compress. The effects of heat from a warm ginger compress will cause vasodilation of blood vessels and increases blood flow to the body with pain resulting in a decrease in pain
Objective : To know that warm ginger compress can decrease pain intensity in patients with arthritis gout
Methods : Using literature studies from national and international journals by summarizing the topic of discussion and comparing the results presented in the article.
Results : Warm ginger compresses can reduce pain of arthritis Gout. It is a traditional treatment or alternative therapy to reduce pain Gout Arthritis. It contains cyclo-oxygenation enzymes which can reduce inflammation in patients with Arthritis Gout, besides ginger also has a pharmacological effect of burning sensation and spicy, where this heat can relieve pain, stiffness and muscle spasm or the occurrence of vascular vasodilation, maximum benefits will be achieved within 20 minutes after heat application.
Conclusion: Warm compresses of ginger can reduce arthritis gout pain. Ginger compress is a traditional treatment or alternative therapy to reduce gouty arthritis pain. Warm ginger compresses contain cyclo oxygenation enzymes which can reduce inflammation in gouty arthritis of sufferers.

Keyword: Counseling, Red Ginger, Pain, Gout Arthritis.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2015) Angka kejadian *gout arthritis* mencapai 20% dari penduduk dunia yang telah terserang *gout arthritis*, dimana 5- 10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% adalah mereka yang berusia 55 tahun. Berdasarkan hasil penelitian Riskesdas (2015) prevalensi nyeri *gout arthritis* di Indonesia mencapai 25,6 % hingga 33,3%, angka ini menunjukkan bahwa nyeri akibat *gout arthritis* sudah sangat mengganggu aktivitas masyarakat Indonesia. Berdasarkan pusat data BPS Provinsi Jambi, *gout arthritis* merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita oleh kaum lansia yaitu pada tahun 2016 sebanyak 28% dan 209.817 lansia menderita *gout arthritis*. Menurut data Dinkes Kabupaten Kerinci (2017) sendiri didapatkan bahwa jumlah penderita penyakit *gout arthritis* mencapai 4.048

jiwa. Diantara puskesmas yang ada di Kabupaten Kerinci Puskesmas Siulak deras mendapatkan skor terbanyak pasien yang menderita *gout arthritis*.

Arthritis Gout adalah suatu proses inflamasi yang terjadi karena deposisi kristal asam urat pada jaringan sekitar sendi (*tofi*). *Gout* juga merupakan istilah yang dipakai untuk sekelompok gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya konsentrasi asam urat. *Arthritis Gout* atau *arthritis pirai* adalah suatu peradangan sendi sebagai manifestasi dari akumulasi endapan kristal monosodium urat, yang terkumpul didalam sendi sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat didalam darah (*hiperurisemia*). Tidak semua orang dengan hiperurisemia adalah penderita *arthritis pirai* atau sedang menderita *arthritis pirai*. Akan tetapi, resiko terjadi *arthritis pirai* lebih besar dengan meningkatnya konsentrasi asam urat darah. Penyakit ini dikaitkan dengan

adanya abnormalitas kadar asam urat dalam serum darah dengan akumulasi endapan kristal monosodium urat yang terkumpul didalam sendi. Keterkaitan antara *gout* dengan *hiperurisemia* yaitu produksi asam urat yang berlebihan, menurunnya ekskresi asam urat melalui ginjal, atau mungkin karena keduanya (Noor Zairin, 2016).

Tingkatan gout terdiri atas beberapa stadium. Tingkat keparahan kasus gout terdiri dari empat tahapan yaitu :

- a. Stadium I: tahap asimtomatik
Tanda-tanda gout pada stadium I atau permulaan biasanya ditandai dengan peningkatan kadar asam urat tetapi tidak dirasakan oleh penderita karena tidak merasakan sakit sama sekali dan tidak disertai gejala nyeri, artitis, tofus, maupun batu urat disaluran kemih.
- b. Stadium II: tahap akut Gout stadium II biasanya terjadi serangan radang

sendi disertai dengan rasa nyeri yang hebat, bengkak, merah, dan terasa panas pada pangkal ibu jari kaki. Biasanya serangan muncul pada tengah malam dan menjelang pagi hari. Pada tahap ini penderita akan mengalami serangan artitis yang khas dan serangan tersebut akan menghilang tanpa pengobatan dalam waktu 5-7 hari. Pada serangan akut yang tidak berat, keluhan-keluhan dapat hilang dalam beberapa jam atau hari. Faktor pencetus serangan akut antara lain berupa trauma lokal, diet tinggi purin, kelelahan fisik, stres, pemakaian obat diuretik, dan adanya peningkatan atau penurunan asam urat.

- c. Stadium III: tahap interkritikal
Gout stadium III adalah tahap interval diantara dua serangan akut

tanpa gejala klinis. Walaupun tanpa gejala, kristal monosodium dapat ditemukan pada sel sinovia, vakuola sel sinovia, dan pada vakuola sel mononuklear leukosit. Biasanya terjadi serangan kedua setelah satu sampai dua tahun kemudian. Serangan tersebut bisa terjadi karena tidak diobati secara terus-menerus.

- d. Stadium IV: tahap kronik Tahapan kronik ini ditandai dengan terbentuknya tophi dan deformasi atau perubahan sendi-sendi yang tidak dapat berubah ke bentuk seperti semula, ini disebut gejala ireversibel atau arthritis gout kronis. Pada kondisi ini frekuensi kambuh akan semakin sering dan disertai rasa sakit terus-menerus yang lebih menyiksa dan suhu badan bisa tinggi. Hal tersebut dapat menyebabkan penderita

tidak bisa berjalan atau lumpuh karena sendi menjadi kaku.

Nyeri *gout arthritis* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Kompres jahe merah merupakan terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *gout arthritis*. Adapun efek yang terdapat dalam kompres hangat jahe merah yaitu respon tubuh terhadap panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan. Pemberian kompres hangat jahe dapat memperbaiki sirkulasi darah dalam tubuh, dan mengurangi rasa nyeri (Susanto dan Fitriana, 2017). Jahe merah juga bisa mengurangi nyeri karena jahe merah memiliki kandungan senyawa *gingerol dan shogaol* yaitu senyawa panas dan pedas pada jahe merah yang memiliki sifat anti

inflamasi non steroid, rasa pedas dari kompres hangat jahe merah akan mengurangi peradangan, meredakan nyeri dan kaku.

Secara umum penanganan gout adalah dengan memberikan edukasi, pengaturan diet, istirahatkan sendi, dan pengobatan. Apabila terjangkit gout, maka pengobatan medis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Obat anti peradangan nonsteroid
- b. Jika penyakit ini mengenai 1-2 sendi, suatu larutan kristal kortikosteroid bisa disuntikkan langsung ke dalam sendi
- c. Obat pereda nyeri ditambahkan untuk mengendalikan nyeri
- d. Obat-obatan seperti probenesid atau sulfinpirazon berfungsi untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah menghindari segala sesuatu yang dapat menjadi pencetus serangan gout. Batasi asupan makanan yang mengandung purin dapat meningkatkan kadar asam urat darah. Untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar asam urat, maka konsumsi makanan yang mengandung purin harus dikurangi. Menurut kadar kandungan purin, jenis makanan bisa dibedakan menjadi 3 kelompok:

- a. Kelompok I kadar purin tinggi (100-1000mg purin/100 mg bahan pangan). Bahan makanan yang tergolong dalam kelompok ini seperti otak, hati, jantung, ginjal, jeroan, ekstrak daging/kaldu, bebek, burung dara, sarden, makarel, remis, kerang, ikan teri, alkohol, ragi, makanan yang diawetkan.

- b. Kelompok II kadar purin sedang (50-100 mg purin/100 mg bahan pangan), seperti daging sapi, ayam, ikan, udang, kacang-kacangan kering dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, asparagus, bayam, kembang kol, kangkung, daun dan buah melinjo, buncis, kapri, dan jamur.
- c. Kelompok III kadar purin rendah ($0 < 50$ mg purin/100 mg bahan pangan). Golongan makanan ini seperti nasi, jagung, mie, susu rendah lemak, telur, buah-buahan (kecuali durian dan alpukat), dan sayuran (kecuali sayur dalam kelompok II).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Rusnoto, Noor, Indah pada tahun (2018), teknik kompres hangat memakai jahe yaitu jahe merah 100 gram yang telah

diparut diletakkan di atas washlap yang sudah dicelupkan pada air panas sekitar 500 cc yang bersuhu sekitar 40°C , setelah itu kompres pada daerah yang nyeri 20 menit selama 2 kali, yang dilakukan pada bulan Maret 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Ali yang Kota Pontianak. Hasil penelitiannya ada pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *gout arthritis*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Samsudin (2016) diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri pada pasien *gout arthritis* sebelum diberikan kompres hangat memakai parutan jahe merah dan sesudah diberikan kompres hangat memakai parutan jahe merah dengan didapat kesimpulan bahwa ada terdapat pengaruh yang disignifikan pemberian kompres hangat memakai parutan jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada penderita *gout*

arthritis di Desa Tateli Dua, Kecamatan Mandolang, Kabupaten Minahasa. Selain itu, penelitian lain dilakukan oleh Anna, Rina, Franly pada tahun (2016), didapatkan bahwa pemberian kompres jahe merah berpengaruh terhadap intensitas nyeri *gout arthritis* pada lansia.

Kandungan Kimia rimpang jahe mengandung 2 komponen, yaitu volatile oil dan non-volatile oil. Volatile oil (minyak menguap) biasa disebut minyak atsiri merupakan komponen pemberi aroma yang khas pada jahe, umumnya larut dalam pelarut organik dan tidak larut dalam air. Minyak atsiri merupakan salah satu dari dua komponen utama minyak jahe. Jahe kering mengandung minyak atsiri 1-3%, sedangkan jahe segar yang tidak dikuliti kandungan minyak atsiri lebih banyak dari jahe kering. Bagian tepi dari umbi atau di bawah kulit pada jaringan epidermis jahe mengandung lebih

banyak minyak atsiri dari bagian tengah demikian pula dengan baunya. Kandungan minyak atsiri juga ditentukan umur panen dan jenis jahe. Pada umur panen muda, kandungan minyak atsirinya tinggi. Sedangkan pada umur tua, kandungannyaupun makin menyusut walau baunyasemakinmenyengat. Non-volatile oil (minyak tidak menguap) biasa disebut oleoresin salah satu senyawa kandungan jahe yang sering diambil, dan komponen pemberi rasa pedas dan pahit. Sifat pedas tergantung dari umur panen, semakin tua umurnya semakin terasa pedas dan pahit. Oleoresin merupakan minyak berwarna coklat tua dan mengandung minyak atsiri 15-35% yang diekstraksi dari bubuk jahe. Kandungan oleoresin dapat menentukan jenis jahe. Jahe rasa pedasnya tinggi, seperti jahe emprit, mengandung oleoresin yang tinggi dan jenis jahe badak, rasa pedas kurang karena kandungan oleoresin sedikit . Jenis pelarut yang digunakan

mengulitan serta proses pengeringan dengan sinar matahari atau dengan mesin mempengaruhi terhadap banyaknya oleoresin yang dihasilkan. Terapi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan peradangan pada pasien gout arthritis adalah terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang dipakai untuk mengurangi peradangan adalah obat anti inflamasi non-steroid (Gliozzi, Malara, Muscoli, & Mollace, 2016). Terapi non-farmakologis yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dan inflamasi pada pasien gout arthritis adalah dengan memberikan stimulasi kulit menggunakan kompres air hangat (Purnamasari, 2015). Tidak hanya terapi dengan menggunakan air hangat, kombinasi air hangat dengan larutan jahe terbukti efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Penggunaan jahe dalam bentuk kompres lebih aman daripada penggunaan jahe secara oral. Penggunaan jahe secara

oral dan berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti diare. Di Indonesia terdapat 3 jenis jahe yaitu jahe gajah, jahe merah dan juga jahe emprit. Jahe dapat di tanam di kebun rumah atau hanya dengan menggunakan media tanam dalam polybag atau karung. Penggunaan jahe secara topikal dapat mempengaruhi penyerapan sistemik. Bahan aktif dalam jahe adalah gingerol dan shagaol yang memiliki kelarutan yang sedang dalam air dan minyak sehingga memungkinkan potensi yang baik dalam penyerapan ke dalam kulit (Rahayu H, Rahayu N, & Sunardi, 2017). Kompres jahe sangat bermanfaat untuk menurunkan nyeri pada pasien Arthritis Gout karena mengandung 6- gingerdion, 6-gingerol, zingerol yang berfungsi menekan prostaglandin melalui hambatan pada aktivitas COX-2 yang menghambat produksi PGE2 dan leukotrien dan TNF- pada sinoviosit dan sendi manusia (Nahed & Tavakkoli, 2015).

Kompres jahe merupakan campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Efek panas dan pedas dari jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri dengan menyingkirkan produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri. Panas akan merangsang sel saraf menutup sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat (Kumar, 2013). Kompres jahe dilakukan dengan cara menempelkan jahe yang telah di sangrai dan di tumbuk terlebih dahulu di area persendian yang mengalami nyeri lalu kemudian dibalut dengan menggunakan kasa gulung, kompres ini dilakukan selama 20 menit (Zuriati, 2017). Pemberian kompres air hangat saja kurang efektif dalam mengurangi rasa nyeri. Hal tersebut

sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Izza, 2014) tentang efektifitas pemberian kompres air hangat dan pemberian kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran, dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pemberian terapi kompres air hangat dan kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran, dimana pemberian terapi kompres jahe lebih efektif dibandingkan pemberian terapi kompres air hangat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Putri tahun 2017 dikemukakan bahwa dengan pemberian kompres hangat menggunakan jahe dapat menurunkan skala nyeri pada pasien gout arthritis.

Kompres jahe dengan menggunakan air hangat bisa mengurangi intensitas nyeri pada pasien gout arthritis karena jahe mengandung 6-gingerdion, 6-

gingerol, zingerol yang berfungsi menekan produk-produk inflamasi seperti histamin, bradikinin dan prostaglandin. Masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis jahe yang lebih efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan inflamasi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: pedukungan, dan kader memberikan pelayanan kesehatan tentang bagaimana cara kompres jahe merah untuk mengurangi nyeri gout arthritis, memberikan pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan jahe merah untuk nyeri pada gout arthritis memberikan reward bagi para lansia, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan, memberian reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Helvetia Medan. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB.

Hal ini menunjukkan bahwa Terapi yang digunakan untuk menurunkan kadar asam urat dan mengurangi rasa nyeri dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis . Penanganan asam urat secara farmakologi adalah dengan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) seperti ibuprofen, naproxen dan allopurinol. 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.

Kompres jahe dengan menggunakan air hangat bisa mengurangi intensitas nyeri

pada pasien gout artritis karena jahe mengandung 6-gingerdion, 6-gingerol, zingerol yang berfungsi menekan produk-produk inflamasi seperti histamin, bradikinin dan prostaglandin. Masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis jahe yang lebih efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan inflamasi.

KESIMPULAN

Kompres jahe dengan menggunakan air hangat bisa mengurangi intensitas nyeri pada pasien gout artritis karena jahe mengandung 6-gingerdion, 6-gingerol, zingerol yang berfungsi menekan produk-produk inflamasi seperti histamin, bradikinin dan prostaglandin. Masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis jahe yang lebih efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan inflamasi.

DAFTAR PUSTAKA

Tri Lamtiur p, *Manfaat Jahe Merah*

(Zingiber officinale Roscoe)
terhadap Kadar Asam Urat, Fakultas

Kedokteran Universitas Lampung,
Vol. 2, No. 4, hal 532-534

Radhika Radharani. (2020), *Kompres*

Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Artritis. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, Vol. 11, No. 1.

Veolina Herman. (2018). Efektifitas

Konsumsi Jahe Merah (Zingiber Officinale) Terhadap Kadar Asam urat pada Pasien Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Salido Kabupaten Pesisir Selatan. Vol. 1, No. 2.
<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>