



## PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR JAHE HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN ARTHRITIS GOUT DI PUSKESMAS MUNGKID KABUPATEN MAGELANG

Endro Haksara<sup>a</sup>, Ainnur Rahmanti<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Program Studi D III Keperawatan, STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

<sup>b</sup> Program Studi D III Keperawatan, [ainnurrahmanti@gmail.com](mailto:ainnurrahmanti@gmail.com), STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

### ABSTRAK

Gouty arthritis is a disease caused by a buildup of uric acid in the joints of the body. Gouty arthritis that is not treated effectively can develop into chronic gout, form tofus, and can lead to severe kidney function impairment, and decreased quality of life. The purpose of the case study was to describe the application of foot soak therapy with warm ginger water to reduce pain in gout arthritis patients at Mungkid Public Health Center, Magelang Regency. This type of research is descriptive using a case study approach. The subjects in this study were two patients diagnosed with gouty arthritis. Data collection was carried out by observing pain scales in patients based on Standard Operating Procedures for measuring patient pain scales before and after warm ginger foot soak therapy. The results of the case study showed that after the implementation of diabetic foot exercises, it was found that there was a decrease in pain levels in subjects I and II. In subject I there was a decrease in the pain scale from a pain scale of 8 (severe) to a mild scale of 3 and in subject II there was a decrease in the pain scale of 7 (moderate) to a scale of 2 (mild). The conclusion of the case study is that the application of foot bath therapy with warm ginger water is effective in reducing pain levels in gouty arthritis patients. Recommendations need to apply foot soak therapy with warm ginger water to reduce pain levels in patients with diabetes arthritis gout.

**Keywords:** Arthritis gout, Pain, Foot Soak with Warm Ginger Water.

### Abstrak

Arthritis gout adalah penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat pada sendi-sendi tubuh. Arthritis gout yang tidak ditangani secara efektif dapat berkembang menjadi gout kronis, terbentuknya tofus, dan dapat mengakibatkan gangguan fungsi ginjal berat, serta penurunan kualitas hidup. Tujuan studi kasus untuk menggambarkan penerapan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap penurunan nyeri pada pasien arthritis gout asam urat di Puskesmas Mungkid Kabupaten Magelang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien yang terdiagnosis arthritis gout. Pengambilan data dilakukan dengan observasi skala nyeri pada pasien berpedoman pada Standar Operasional Prosedur pengukuran skala nyeri pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air jahe hangat. Hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam kaki diabetes didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada subjek I dan II. Pada subyek I terdapat penurunan skala nyeri dari skala nyeri 8 (berat) menjadi skala 3 ringan dan pada subyek II terdapat penurunan skala nyeri 7 (sedang) menjadi skala 2 (ringan). Simpulan studi kasus bahwa penerapan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat efektif diterapkan untuk penurunan tingkat nyeri pada pasien arthritis gout. Rekomendasi perlu dilakukan penerapan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat untuk penurunan tingkat nyeri pada pasien diabetes arthritis gout.

**Kata Kunci:** Arthritis gout, Nyeri, Rendam Kaki Air Jahe Hangat

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian hampir 70% di dunia. Penyakit tidak menular menunjukkan adanya kecenderungan semakin meningkat dari waktu ke waktu. Salah satu jenis PTM adalah *arthritis gout*. Pada tahun 2017, jumlah *arthritis gout* di dunia diperkirakan 7.44 juta kasus dengan (insidensi, 0,097%) dan prevalensi 41,22 juta kasus (0,54%). Insidensi dan prevalensi meningkat pesat selama 25 tahun terakhir. Proyeksi menunjukkan bahwa angka mortalitas *arthritis gout* dapat meningkat hingga 55% pada tahun 2060. Beban epidemiologis *arthritis gout* tetap tinggi di seluruh dunia. (1)(2) Asam urat (*arthritis gout*) merupakan penyebab paling umum dari radang sendi di seluruh dunia. (3) Penyakit *arthritis gout* merupakan salah satu penyakit yang menjadi prioritas dalam masalah kesehatan dunia dikarenakan penyakit asam urat mempunyai dampak terhadap kualitas hidup dan ekonomi penderita asam urat. (4)

Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 penyakit sendi menempati peringkat ketiga terbanyak pada lanjut usia setelah penyakit hipertensi dan masalah gigi (5). Berdasarkan data epidemiologi dari beberapa wilayah di Indonesia, prevalensi *arthritis gout* di Indonesia jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara Asia lainnya. Selain itu, *arthritis gout* di Indonesia banyak ditemukan pada usia lebih muda. (6) Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32 % dan di atas 34 tahun sebesar 68 % .(7) Menurut data riskesdas tahun 2018, Provinsi Jawa tengah merupakan salah satu provinsi yang membutuhkan perhatian terkait penyakit sendi (salah satunya asam urat). Pada tahun 2021, prevalensi penyakit sendi yang didiagnosa dokter pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun di kabupaten Magelang adalah 3.44%. (8)

Asam urat (*arthritis gout*) adalah penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat pada sendi-sendi tubuh. Asam urat merupakan produk alami yang dibentuk dalam kerusakan sel, tetapi ketika terdapat kelebihan asam urat pada aliran darah dan jumlahnya lebih dari yang dapat dikeluarkan, asam urat tersebut merembes ke dalam jaringan sendi sehingga menyebabkan rasa sakit dan pembengkakan. (9) Tanpa penanganan yang efektif kondisi ini dapat berkembang menjadi *gout kronis*, terbentuknya tofus, dan dapat mengakibatkan gangguan fungsi ginjal berat, serta penurunan kualitas hidup. Dalam praktik sehari-hari masih ditemukan overdiagnosis dan tata laksana *gout* yang tidak adekuat yang mengakibatkan terjadinya berbagai penyulit *gout*. (6)

Penatalaksanaan *arthritis gout* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan secara non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis dilakukan dengan pemberian kelompok obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS) untuk mengatasi nyeri dan peradangan sendi, kemudian kelompok obat inhibitor xanthine oxidase (IXO) untuk meningkatkan pengeluaran asam urat, dan untuk menghambat produksi asam urat digunakan kelompok obat Urikosurik. Pengobatan farmakologis untuk mengatasi nyeri mempunyai efek samping antara lain depresi

pernafasan, mual muntah, sedasi, konstipasi, iritasi lambung dan apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hepatotoksic. Pengobatan non farmakologis dilakukan dengan beberapa cara antara lain diet makanan dan kompres/hidroterapi. (9)

Salah satu terapi komplementer/terapi alternatif yang dapat digunakan untuk intervensi secara mandiri dan bersifat alami yaitu hidroterapi rendaman air hangat secara konduksi. Pada rendaman air hangat terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot. Hidroterapi rendam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya mahal dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Rendam kaki dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan herbal lain salah satunya jahe. Jenis-jenis jahe yang dikenal oleh masyarakat yaitu jahe empit (jahe kuning), jahe gajah (jahe badak), dan jahe merah (jahe sunti). Jahe mengandung lemak, protein, zat pati, oleoresin dan minyak atsiri. Rasa hangat dan aroma yang pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri dan senyawa oleoresin. Rasa hangat pada jahe dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar(10) Jahe mempunyai manfaat untuk menurunkan rasa nyeri pada penyakit nyeri sendi atau asam urat. (9)

Hasil penelitian Purnamasari dan Listyarini tahun 2015 menyebutkan bahwa ada pengaruh kompres air rendaman jahe terhadap penurunan skala nyeri rata-rata nyeri turun 5,35 pada lansia asam urat di Desa Cengkalsewu. Hal senada disampaikan oleh hasil penelitian Radharani tahun 2020 bahwa kompres jahe hangat dapat mengurangi nyeri radang pada pasien artritis gout. 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 artritis gout.(11) Penelitian Anggreini dan Yanti tahun 2018 juga menyebutkan bahwa hasil uji marginal homogenelty dimana p value kompres ekstrak jahe =0,000 lebih kecil dari nilai alpha ( $p < 0,05$ ) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh kompres ekstrak jahe yang signifikan antara pre dan post kompres ekstrak jahe.(5)

#### **METODE**

Jenis rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan kasus. Rancangan penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan peristiwa - peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual daripada penyimpulan (Nursalam, 2014). Fokus studi pada kasus ini adalah penerapan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap penurunan nyeri pada pasien arthritis Gout . Dengan Kriteria inklusi 1). Pasien dengan tanda-tanda vital dalam batas normal. 2). Pasien yang terdiagnosis atritis gout/asam urat dan merasakan nyeri. 3) Subyek mau berpartisipasi aktif dalam terapi sampai penelitian selesai. 4). Pasien tidak mengkonsumsi obat analgesik /  $\geq 5$  jam setelah pasien mengkonsumsi obat analgesik. Kriteria eksklusi diantaranya 1) Subyek yang memiliki luka pada area kaki.

Intervensi pada penerapan ini adalah Melaksanakan pengukuran ambang batas asam urat pasien, Melaksanakan pengukuran skala nyeri pada subyek. Melakukan intervensi terapi rendam kaki dengan air jahe hangat satu kali sehari dengan durasi waktu 15-20 menit, selama 1 hari. Setelah subyek diberikan intervensi, subjek dilakukan pengukuran skala nyeri pada subyek untuk mengetahui perubahan skala nyeri setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat. Melakukan pengumpulan data. Menyajikan hasil pengolahan data atau studi kasus

## HASIL

Pengkajian dilakukan pada bulan Desember 2021. Subyek studi kasus berjumlah dua prang pasien, keduanya adalah pasien yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Mungkid Kabupaten Magelang.

**Tabel 1. Data Demografi Pasien**

Inisial Pasien	Subyek 1	Subyek 2
Inisial Pasien	Ny..S	Ny. D
Umur	55 tahun	68 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	perempuan
Pendidikan	SD	SMA
Agama	Islam	Islam
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	Tidak bekerja
Suku	Jawa	Jawa

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa kedua pasien masuk dalam kategori usia lansia.

Kedua pasien sama sama beragama islam dan suku jawa.

### Subyek I

Subjek I Ny. S berjenis kelamin perempuan berusia 55 tahun, subjek bekerja sebagai ibu rumah tangga. Subjek mengatakan bahwa merasa nyeri bagian mata kaki dan lutut. Subyek mengatakan bahwa ada riwayat keluarga yang menderita asam urat dan subyek sering mengkonsumsi kacang-kacangan Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil tekanan darah 130/80 mmHg, nadi 64 kali/menit, suhu: 36.7o C, respirasi 24x/menit. Subyek I mengalami tidak mengalami kegemukan (IMT=25 (BB=60 kg TB=155cm)). Subyek menderita asam urat sejak 5 tahun yang lalu. Dari hasil pengkajian didapatkan hasil bahwa dukungan sosial baik, dukungan keluarga baik, subyek ada pengalaman terkait nyeri, ada kecemasan, terdapat stressor terkait nyeri, perhatian terhadap nyeri besar. Dari hasil pengkajian didapatkan data bahwa subjek I mengatakan ketika udara dingin mata kaki semakin terasa nyeri, nyeri tidak berkurang apabila beristirahat, nyeri terasa bertambah berat apabila digunakan untuk beraktifitas, nyeri seperti ditusuk-tusuk dan ketika dipegang subyek merasa sakit, Lokasi nyeri pada bagian lutut dan mata kaki dan tidak menyebar, nyeri mengganggu aktifitas, nyeri terasa berat (skala 8), nyeri sering muncul ketika malam hari, nyeri seketika itu. Nyeri terus menerus, subyek terakhir kali merasa sehat sekitar 2 minggu yang lalu. Kadar asam urat 6.5 mg/dl. Diagnose medis pada subjek I yaitu arthritis

gout. Subjek sudah mendapatkan terapi allopurinol 2x100 mg. Pada tanggal 16 Desember 2021 dilakukan pengkajian ulang pemeriksaan kadar asam urat dan penerapan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat.

## Subjek 2

Subjek II Ny D berjenis kelamin perempuan berusia 68 tahun, pekerjaan sebagai wiraswasta, Dari hasil pengkajian didapatkan data bahwa subjek II mengatakan nyeri pada lutut dan sendi jempol kaki ketika kecapekan atau setelah makan bayam. Subyek II mengatakan bahwa mempunyai riwayat penyakit asam urat dan hipertensi. Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil tekanan darah 150/90 mmHg, nadi 64 kali/menit, suhu: 36.6° C, respirasi 24x/menit. Subyek II mengalami kegemukan (IMT=31 (BB=70 kg TB=150cm)).

Subyek menderita asam urat sejak 3 tahun yang lalu. Terdapat riwayat keluarga menderita asam urat. Dari hasil pengkajian didapatkan hasil bahwa dukungan sosial baik, dukungan keluarga baik, subyek ada pengalaman terkait nyeri, tidak ada kecemasan, perhatian subyek terhadap nyeri kecil. Subyek menyebutkan nyeri tidak berkurang apabila beristirahat, nyeri terasa bertambah berat apabila digunakan untuk beraktifitas, nyeri seperti ditusuk-tusuk dan ketika dipegang subyek merasa sakit. Lokasi nyeri pada bagian lutut dan sendi jempol kaki dan kadang menyebar, nyeri mengganggu aktifitas, nyeri ringan (skala 6), nyeri sering muncul ketika malam hari, nyeri seketika itu. Nyeri hilang timbul, subyek terakhir kali merasa sehat sekitar 1 minggu yang lalu. Kadar asam urat 7.9 mg/dl. Diagnose medis pada subjek I yaitu arthritis gout. Subjek sudah mendapatkan terapi allopurinol 2x100 mg dan terapi antihipertensi amlodipin 5 mg 1x1. Pada tanggal 16 Desember 2021 dilakukan pengkajian ulang pemeriksaan kadar asam urat dan penerapan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat.

**Tabel 2 Hasil Pengkajian Awal Tingkat Nyeri Sebelum dilakukan Terapi Rendam Air Jahe Hangat.**

No	Nama Subyek Penelitian	Jenis Kelamin	Kadar Asam Urat (mg/dl)	Tinggkat Nyeri	
				Skala	Kategori
1	Subyek I	Perempuan	6.5	8	Berat
2	Subyek II	Perempuan	7.9	6	Sedang

Dari tabel 2 pengkajian awal tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi rendam air jahe hangat di dapatkan hasil yaitu subyek I Jenis kelamin mempunyai kadar asam urat 6.5 mg/dl dengan skala nyeri 8 (berat) dan Subyek II Jenis kelamin mempunyai kadar asam urat 7.9 mg/dl dengan skala nyeri 6 (sedang).

**Tabel. 3 Hasil Evaluasi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Rendam Air Jahe Hangat**

No	Nama Subyek Penelitian	Kadar Asam Urat (mg/dl)	Tingkat Nyeri Asam Urat Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Rendam Air Jahe Hangat			
			Sebelum		Setelah	
			Skala	Kategori	Skala	Kategori
1	Subyek I	6.5	8	Berat	3	Ringan
2	Subyek II	7.9	7	Sedang	2	Ringan

## DISKUSI

Asam urat / *arthritis gout* adalah peradangan yang menyebabkan rasa sakit pada persendian. Kadar asam urat yang tinggi pada darah memicu pembentukan kristal yang menyebabkan nyeri sendi. (13) Kadar asam urat normal pada pria berkisar 3,5-7 mg/dl sedangkan pada perempuan 2,6-6 mg/dl. (16) Subyek I berjenis kelamin perempuan dengan kadar asam urat 6.5 mg/dl dan subyek II jenis kelamin perempuan dengan kadar asam urat 7.9 mg/dl sehingga subyek I dan subyek II didapatkan diagnosa *arthritis gout*. Penyakit *arthritis gout* dapat menyebabkan komplikasi yaitu kencing batu, kerusakan ginjal, penyakit jantung, stroke, kerusakan saraf dan jika asam urat menumpuk dipersendian, lama-lama akan membentuk tofus yang menyebabkan gout akut, sakit rematik atau peradangan sendi bahkan bisa sampai terjadi kepincangan. (19)

Subjek I mengatakan bahwa ada riwayat keluarga yang menderita asam urat, subyek menderita arthritis gout sejak umur 50 tahun dan sering mengkonsumsi kacang-kacangan. Adanya riwayat keluarga yang menderita asam urat, konsumsi makanan kacang-kacangan dan faktor umur adalah faktor resiko arthritis gout. Hal ini disebabkan perempuan setelah menopause atau berusia  $\geq 40$  tahun mengalami gangguan produksi hormon estrogen. Orang-orang dengan riwayat genetik/keturunan yang mempunyai hiperurisemia mempunyai risiko 1-2 kali lipat di banding pada penderita yang tidak memiliki riwayat genetik/ keturunan. kacang-kacangan merupakan salah satu makanan yang mengandung purin. Konsumsi makanan tinggi purin dapat menimbulkan penyakit asam urat. (12)

Subyek II mengatakan menderita asam urat sejak umur 65 tahun, ada riwayat keluarga yang menderita asam urat, sering mengkonsumsi bayam dan mengalami kegemukan. Adanya riwayat keluarga yang menderita asam urat, konsumsi makanan bayam, umur dan kegemukan adalah faktor resiko arthritis gout. Hal ini disebabkan perempuan setelah menopause atau berusia  $\geq 40$  tahun mengalami gangguan produksi hormon estrogen. Orang-orang dengan riwayat genetik/keturunan yang mempunyai hiperurisemia mempunyai risiko 1-2 kali lipat di banding pada penderita yang tidak memiliki riwayat genetik/ keturunan. Bayam merupakan salah satu makanan yang mengandung purin. Konsumsi makanan tinggi purin dapat menimbulkan penyakit asam urat. Tingginya kadar leptin pada orang yang mengalami obesitas dapat menyebabkan resistensi leptin. Leptin adalah asam amino yang disekresi oleh jaringan adiposa, yang berfungsi

mengatur nafsu makan dan berperan pada perangsangan saraf simpatis, meningkatkan sensitifitas insulin, natriuresis, diuresis dan angiogenesis. Jika resistensi leptin terjadi di ginjal, maka akan terjadi gangguan diuresis berupa retensi urin. Retensi urin inilah yang dapat menyebabkan gangguan pengeluaran asam urat melalui urin, sehingga kadar asam urat dalam darah orang yang obesitas tinggi. (12)

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan baik secara sensorik atau emosional yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau faktor lain, baik ringan maupun berat yang tergantung dari persepsi masing-masing subyek. Subyek I umur 55 tahun, kadar asam urat 6.5 mg/dl dan skala nyeri 8 (berat) dan Subyek II umur 68 tahun, kadar asam urat 7,9 mg/dl dengan skala nyeri 6 (sedang). Persepsi pasien terhadap nyeri dipengaruhi oleh makna nyeri, sosial, budaya, kepribadian, dan status psikologis saat itu. Faktor lain yang mempengaruhi nyeri adalah dukungan sosial dan keluarga, usia, jenis kelamin, kebudayaan, perhatian, ansietas, pengalaman terdahulu dan gaya coping. (13)

Subyek I dan II mengkonsumsi obat allopurinol yang berfungsi untuk menurunkan kadar asam urat. Allupurinol menjadi pilihan untuk mengatasi penimbunan asam urat pada sendi karena allupurinol menghentikan produksi asam urat dengan menghambat kerja enzim sintesis oksidasi yang mensintesis senyawa purin sebagai bahan dasar pembentukan asam urat. Allupurinol mempercepat pembuangan dalam ginjal.(14) Subyek I dan II tidak mengkonsumsi obat anti inflamasi non steroid (OAINS) dan analgesik. Obat anti inflamasi non steroid (OAINS) yang berfungsi untuk mengatasi nyeri sendi akibat proses peradangan. Obat analgesik berfungsi mengurangi nyeri pada radang persendian. (14)

Hasil study kasus didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada kedua subyek studi kasus yaitu setelah dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat. Pada subyek I jenis kelamin perempuan terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu sebelum dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala nyeri 8 (berat) dan setelah dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala 3 (ringan). Subyek II jenis kelamin perempuan terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu sebelum dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala nyeri 7 (sedang) dan setelah dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala 2 (ringan). Terapi rendam kaki air hangat memberikan respon lokal terhadap panas melalui stimulasi ini akan mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem effektor mengeluarkan signal yang mulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan aliran darah ke setiap jaringan bertambah, khususnya yang mengalami radang dan nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri sendi pada jaringan yang meradang. (10) Stimulasi kutaneus yang dilakukan berupa kompres hangat dapat mengurangi skala nyeri jika diberikan secara berkala dikarenakan penggunaan kompres hangat menimbulkan

terjadinya respon fisiologi tubuh yaitu meningkatkan aliran darah, relaksasi otot, mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan. Dengan dilakukan terapi kompres air hangat respon fisiologi tubuh akan meningkatkan aliran darah keseluruh tubuh terutama ke daerah yang nyeri sehingga merelaksasikan tubuh dan timbul rasa menyenangkan, perasan ini akan membuat toleransi terhadap nyeri berkurang yang disebabkan oleh otak dan tubuh merasa rileks, secara otomatis akan membuat seseorang merasa tenang dan nyaman. (15)

Perbedaan kompres air biasa hangat dan kompres air rendaman jahe yaitu dimana kompres air biasa hangat hanya efek panas saja yang didapatkan, sedangkan pada kompres air rendaman jahe terdapat efek panas serta rasa pedas sehingga mampu menurunkan skala nyeri yang memang jelas berbeda dengan yang ditimbulkan oleh kompres air biasa hangat. Kompres jahe dapat menurunkan nyeri asam urat, kompres jahe merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri asam urat.(16) Jahe memiliki kandungan yang bermanfaat mengurangi nyeri pada gout arthritis karena jahe memiliki sifat pedas, pahit dan aromatic dari olerasin seperti zingeron, gingerol dan shogaol. (14) Kompres jahe memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat mengurangi peradangan pada penderita asam urat, selain itu jahe juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas (zingerol dan oleoresin tinggi), dimana senyawa ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit dan setiap 5 menit mengganti air rendamannya.(26)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dan Listyarini tahun 2015 dengan judul “Kompres Air Rendaman Jahe dapat Menurunkan Nyeri pada Lansia dengan Asam Urat di Desa Cengkalsewu Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati” menyebutkan bahwa ada pengaruh kompres air rendaman jahe terhadap penurunan skala nyeri rata-rata nyeri turun 5,35 pada lansia asam urat di Desa Cengkalsewu. (26) Penelitian ini sejalan dengan penelitian Liana tahun 2018 dengan judul “Efektifitas terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap nyeri *Arthritis Gout* pada lansia” menyebutkan bahwa terapi rendam kaki dengan jahe hangat dan terapi rendam kaki dengan air hangat mempunyai efektifitas yang sama dalam menurunkan nyeri arthritis gout. (10) Penelitian Rusnoto dkk tahun 2015 dengan judul “Pemberian Kompres Hangat Memakai Jahe Untuk Meringankan Skala Nyeri Pada Pasien Asam Urat di Desa Kedung Wungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan” juga menyebutkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat memakai jahe untuk meringankan skala nyeri pada pasien asam urat di desa Kedungwungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. Adapun metode melakukan kompres jahe hangat untuk meringankan nyeri pada pasien asam urat. (17)

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi kasus tentang terapi rendaman jahe hangat untuk menurunkan nyeri pada pasien gout arthritis dapat disimpulkan :

1. Subyek I terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu sebelum dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala nyeri 8 (berat) dan setelah dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala 3 (ringan).
2. Subyek II terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu sebelum dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala nyeri 7 (sedang) dan setelah dilakukan penerapan terapi rendam air jahe hangat skala 2 (ringan).
3. Intervensi pada terapi rendaman jahe hangat efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien gout arthritis.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi STIKES Kesdam IV/Diponegoro yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini, Kepala Puskesmas Mungkid Kabupaten Magelang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian, dan tim penelitian STIKES Kesdam IV/Diponegoro.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta; 2019.
2. Mattiuzzi C, Lippi G. Recent updates on worldwide gout epidemiology. *Clin Rheumatol*. 2019;39(4):10–2.
3. Hui M, Carr A, Cameron S, Davenport G, Doherty M, Forrester H, et al. The British Society for Rheumatology Guideline for the Management of Gout. *Br Society Rheumatol*. 2017;56(7):1–20.
4. Fields TR. The Challenges of Approaching and Managing Gout. *Rheum Dis Clin*. 2019;45(1):145–57.
5. Anggreini SN, Yanti NF. LANSIA DENGAN ARTHRITIS GOUT DI PANTI SOSIAL TRESNA. *J Kesehat Heal Care*. 2018;7(2):69–76.
6. Perhimpunan Reumatologi Indonesia. Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout. Jakarta: Perhimpunan Reumatologi Indonesia; 2018.
7. Jaliana, Suhadi, Sety LOM. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ASAM URAT PADA USIA 20-44 TAHUN DI RSUD BAHTERAMAS PROVINSI SULAWESI TENGGARA TAHUN 2017. *J Ilm Mhs Kesehat Masy*. 2018;3(2):1–13.
8. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
9. Madoni A. Pengaruh Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Tahun 2017. *Menara Ilmu*. 2018;XII(79):1–7.
10. Liana Y. EFEKTIFITAS TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR JAHE HANGAT TERHADAP NYERI ARTHRITIS GOUT PADA LANSIA. *Proceeding Semin Nas Keperawatan*. 2018;4(1).

11. Radharani R. Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis Pendahuluan. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;11(1):573–8.
13. Anita, Astanta J, Lafau BO, Nababan T. PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT MEMAKAI PARUTAN JAHE MERAH ( ZINGER OFFICINALE ROSCOE VAR RUBRUM ) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI PANTI JOMPO YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2020. *J Ilm Keperawatan Imelda*. 2020;6(2):99–104.
14. Arpiana I. Hubungan Menopause dengan Kadar Asam Urat dalam Darah di Desa Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*; 2017.
15. Efendi S. Pengaruh kombinasi rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) dan jahe (*Zingiber Officinale Rosc*) terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita Gout arthritis. *Universitas Airlangga Surabaya*; 2017.
16. Hasrul, Muas. Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri gout arthritis pada lansia. *J Ilm Kesehat Pencerah*. 2018;7(2):84–9.
17. Purnamasari SDI, Listyarini AD. Kompres Air Rendaman Jahe dapat Menurunkan Nyeri pada Lansia dengan Asam Urat di Desa Cengkalsewu Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. *J Keperawatan dan Kesehat Masy STIKES Cendekia Utama Kudus [Internet]*. 2015;1(4). Available from: <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>