

**EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE DAN KAYU
MANIS TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA
LANSIA MENGALAMI ASAM URAT**

*The Effectiveness of Ginger Boiled Warm Compresses and Sweet Wood on The
Reduction Of Joint Pain Levels in Ladders With Uric Acid*

**Khoiroh Umah*, Rita Rahmawati*, Mono Pratiko Gustomi*, Norma
Yunita***

* Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Jl. A.R.
Hakim No. 2B Gresik, email: khoirohumah83@gmail.com

ABSTRAK

Kompres hangat rebusan jahe dan kayu manis hangat yang dikombinasikan air hangat bisa jadi pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah buat merendahkan tingkat nyeri sendi mengalami asam urat. Tujuan dari riset ini merupakan buat menyamakan efektifitas kompres hangat dari kayu manis serta kompres hangat dari jahe pada pengurangan nyeri pada usia lanjut mengalami asam urat.

Riset dilaksanakan di Desa Pekalongan Kecamatan Tambak Bawean Gresik. Riset ini memakai tata cara *Quasy Eksperimental* dengan pendekatan *Pre Post Test Without Control Group Design*. Ilustrasi riset merupakan usia lanjut sebanyak 18 responden yang memenuhi kriteria inklusi serta menggunakan metode *purposive sampling*. Variabel independen merupakan kompres hangat dari kayu manis serta kompres hangat dari jahe serta variabel dependen merupakan penurunan tingkat nyeri pada usia lanjut mengalami asam urat. Kompres hangat rebusan jahe serta kompres hangat kayu manis diberikan sepanjang 14 hari satu hari sekali. penelitian ini menggunakan observasi. Analisa informasi memanfaatkan uji Wilcoxon nilai $p=0,006$ serta Mann-Whitney U Test dengan nilai standar $< 0,05$.

Hasil uji *statistic Mann-Whitney* dihasilkan tingkat *sign 2 tailed* ($p=0,927$) ($p>0,05$), hasil *pre post test* kompres hangat kayu manis= $0,006$ serta hasil *pre post test* kompres hangat jahe= $0,007$ hasilnya tidak terdapat perbedaan tingkat nyeri pada asam urat sehabis diberikan intervensi antara kompres hangat dari kayu manis serta kompres hangat jahe.

Kompres kayu manis hangat memiliki *cinnamic aldehyde* serta jahe hangat mempunyai isi minyak *atsiri* memiliki *zingiberol*, *linalool*, *kavikol*, serta *geraniol* dicampur dengan rebusan air hangat membantu pelebaran pembuluh darah untuk meningkatkan aliran darah berdampak pada anti nyeri. Kompres hangat dari jahe lebih efisien terhadap pengurangan tingkat nyeri pada usia lanjut yang mengalami asam urat, sehingga kompres hangat dari jahe bisa dijadikan upaya alternatif untuk penurunan nyeri pada usia lanjut yang mengalami penyakit asam urat

Kata kunci: Asam Urat, Jahe, Kayu Manis, Kompres Hangat, Penurunan Nyeri

ABSTRACT

Warm compresses decoction of ginger and warm cinnamon combined with warm water can be a dilation of blood vessels so as to increase blood flow to lower the level of joint pain experiencing uric acid. The aim of this research is to equalize the effectiveness of warm compresses from cinnamon and warm compresses from ginger in reducing pain in elderly people with gout.

The research was carried out in Pekalongan Village, Tambak Bawean Gresik District. This research uses an experimental Quasy method with the Pre Post Test Without Control Group Design approach. The research illustration is the elderly as many as 18 respondents who meet the inclusion criteria and use the purposive sampling method. The independent variable is a warm compress from cinnamon and a warm

compress from ginger and the dependent variable is a decrease in the level of pain in elderly people with gout. Warm compresses of ginger stew and warm compresses of cinnamon are given throughout 14 days once a day. This research uses observation. Analysis of information using the Wilcoxon test $p = 0.006$ and the Mann-Whitney U Test with a standard value <0.05 .

The results of the Mann-Whitney statistical test resulted in a sign level of 2 tailed ($p = 0.927$) ($p > 0, 05$), the results of the pre post test warm cinnamon compress = 0.006 and the pre post test results warm ginger compress = 0.007 results There is no difference in the level of pain in people with gout after the intervention between warm compresses of cinnamon and warm compresses of ginger.

Warm cinnamon compress has cinnamic aldehyde and warm ginger has essential oil content which has zingiberol, linalool, kavikol, and geraniol mixed with warm water to help dilate blood vessels to increase blood flow and have an anti-sting effect. Warm compresses from ginger are more efficient in reducing the level of pain in elderly people who have gout, so warm compresses from ginger can be used as an alternative effort to reduce stinging in elderly people who have gout.

Keywords: Uric Acid, Ginger, Cinnamon, Warm Compress, Pain Relief

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat ataupun biasa diketahui gout arthritis ialah sesuatu penyakit yang disebabkan sebab penumpukan kristal monosodium urat di dalam badan yang sangat kerap ditemukan di warga paling utama dirasakan oleh usia lanjut. Aspek resiko dipengaruhi oleh tingginya asam urat merupakan usia, konsumsi purin yang berlebih, obesitas, penyakit jantung serta mengkonsumsi obat-obatan tertentu serta kendala gagal ginjal. Isi purin yang ada di dalam daging serta makanan *seafood* mempunyai pengaruh pada resiko peningkatan kandungan asam urat, sebaliknya produk susu bisa merendahkan resiko *Gout* serta mengkonsumsi purin dari tumbuhan tidak mempengaruhi pada risiko *Gout* (*Indonesian Rheumatology Association, 2018*).

Penyakit asam urat bisa menyebabkan kesusahan untuk bergerak ataupun beraktivitas, perwujudan klinis yang berhubungan pada nyeri sendi yang mengalami penyakit asam urat yang merasakan nyeri saat malam ataupun saat hari, nyeri terasa tertusuk barang tajam serta terasa panas di bagian badan.

Bersumber pada hasil survei dini di Desa Pekalongan usia lanjut banyak yang mengalami nyeri disebabkan asam urat paling utama di bagian sendi dari Puskesmas Tambak Bawean. Bersumber pada wawancara, didapatkan sebagian usia lanjut yang mengalami asam urat kurang mengendalikan pola makan sehingga merasakan nyeri pada bagian sendinya, usia lanjut mengalami penyakit asam urat mengaku cuma memakai obat pereda nyeri pada asam urat serta menjauhi makanan yang menimbulkan asam urat serta belum sempat melaksanakan pengobatan

herbal. Banyak pengobatan serta pemecahan buat mengurangi nyeri asam urat antara lain dengan kompres hangat kayu manis serta kompres hangat jahe.

Prevalensi gout di Indonesia diperkirakan 1, 6-13, 6/100. 000 orang, prevalensinya bertambah bersamaan dengan meningkatnya usia (Damayanti, 2012). Bersumber pada (Risikesdas) tahun 2018 membuktikan kalau penyakit sendi di Indonesia bersumber pada penaksiran tenaga kesehatan sebesar 18, 9% serta bersumber pada penaksiran serta indikasi sebesar 24, 7%, sebaliknya bersumber pada penaksiran tenaga kesehatan mengalami asam urat di Jawa Timur sebesar 17%(Risikesdas, 2018). Hasil survei yang dilakukan pada pada 20 April 2020 bersumber pada catatan medik Ponkesdes Balai Kelurahan Desa Pekalongan Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik mengalami asam urat mulai bulan Januari-April 2020 sejumlah 18 orang yang memeriksakan dirinya di Ponkesdes Balai Kelurahan Desa Pekalongan Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik.

Ada 2 aspek efek seseorang mengalami asam urat, ialah aspek yang tidak bisa di modifikasi merupakan umur serta tipe kelamin. Di lain pihak aspek yang bisa dimodifikasi merupakan terpaut pengetahuan, perilaku serta sikap

mengalami asam urat, kandungan asam urat serta penyakit lain semacam *Desimeter*, *hipertensi* serta *dyslipidemia* membantu orang mempunyai efek besar terkena penyakit asam urat (Fatimah, 2010). Aspek lain disebabkan oleh makanan mengandung purin dapat menambah asam urat dalam darah bisa memunculkan asam urat. Makanan berisi purin terdapat pada makanan *seafood*: kepiting, ikan teri, udang, cumi- cumi, kerang. Penyakit Asam urat ialah penyakit sangat berbahaya, sebab bukan cuma mengganggu kesehatan namun bisa juga menimbulkan kecacatan raga sampai terjadi kematian (Ahmad, 2011).

Ada pula cara untuk merendahkan nyeri sendi asam urat (Potter dan Perry, 2010) dengan melakukan pengobatan farmakologi serta non farmakologi. Pada Terapi farmakologi ini aksi dengan pemberian obat untuk penurun nyeri, serta aksi non farmakologi yang bisa digunakan buat merendahkan nyeri antara lain tutorial destruksi ataupun pengalihan perhatian serta kompres (Potter dan Perry, 2010). Kompres hangat kayu manis dapat digunakan untuk pengurang nyeri pada sendi dengan asam urat disebabkan dampak farmakologis yang ada pada kayu manis di antaranya anti rematik (kurangi nyeri), anti inflamasi (kurangi peradangan), serta *analgesik*

ataupun penghilang rasa sakit (Margowati, 2017). Mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar kayu manis dapat merendahkan kandungan asam urat untuk 73 dari 200 penderita asam urat (Hariana, 2013). Komponen utama yang tercantum di dalam minyak kayu manis merupakan *cinnamic aldehyde* serta pula ada komponen berisi *eugenol*, *aceteugenol* serta *aldehyda*.

Tidak hanya itu kompres hangat jahe pula dapat digunakan sebagai penurunan nyeri yang disebabkan oleh asam urat, hal ini dikarenakan pada jahe memiliki kandungan seperti *gingerol* dan *shangoal*, kandungan tersebut memiliki efek panas dan pedas. Selain itu jahe juga sebagai antiinflamasi non steroid yang mana jahe mampu menekan sintesis prostaglandin-1 serta siklooksigenase. Sehingga setelah diberikan kompres jahe dapat menekan peradangan, meredakan nyeri, kaku, dan spasme otot (Ilham, 2020). Peneliti tertarik buat mengaplikasikan kompres hangat dari rebusan jahe pada penurunan nyeri sendi untuk usia lanjut khususnya mengalami penyakit asam urat.

METODE DAN ANALISA

Desain riset ini menggunakan *Quasy Eksperimental* menggunakan pendekatan *Pre Post Test Without*

Control Group Design, rancangan penelitian berupaya untuk menjelaskan ikatan karena akibat hubungan grup kontrol disamping grup *eksperimental*. Pemilihan kedua grup ini tidak memakai metode acak. Tata cara rancangan grup *eksperimental* diberi perlakuan yang berbeda dengan grup lain, setelah itu dilakukan pengukuran kembali. Hasil pengamatan dibandingkan dengan hasil pengamatan menggunakan intervensi yang berbeda (Nursalam, 2014).

Pengumpulan informasi memakai lembar observasi keseriusan tingkat nyeri *numeric* yang dilaksanakan pada 26 April– 23 Mei 2020. Populasi dalam riset ini mengalami nyeri sendi pada usia lanjut mengalami penyakit asam urat di Desa Pekalongan Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik, sejumlah 18 responden. Kriteria *inklusi* responden umur 60-64 tahun, kandungan asam urat pria diatas 7 miligram/ dl serta wanita diatas 6 miligram/ dl. Penentuan besar ilustrasi memakai *purposive sampling* dan ilustrasi untuk memenuhi kriteria inklusi 16 responden. Variable independen dalam studi ini merupakan pemberian kompres hangat dari kayu manis serta kompres hangat jahe. Perlengkapan yang digunakan untuk pengumpulan data ialah lembar observasi *numerik*

rentang 0-10. Uji yang digunakan dianalisis dengan memakai uji *Wilcoxon* serta *Mann-Whitney U Test* untuk melihat perbandingan variabel dependen saat sebelum serta sehabis perlakuan dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 membuktikan kalau saat sebelum diberikannya intervensi kompres hangat dengan kayu manis dari 9 responden di miliki mengalami nyeri sebanyak 4 orang (45%), sebaliknya sehabis dilaksanakan inetervensi dapat

diketahui mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang (67%). Hasil uji statistik *wilcoxon sign rank test* dihasilkan nilai $p = 0,006$ artinya terdapat perbandingan signifikan saat sebelum serta setelah pemberian kompres hangat dari kayu manis pada penurunan tingkat nyeri pada usia lanjut yang mengalami penyakit asam urat. Hasil riset ini membuktikan dari gambar 2 semua responden berumur 64-67 tahun biasanya mengalami nyeri pada komponen alamiah untuk proses serta dapat diabaikan dan tidak ditangani petugas kesehatan (Margowati, 2017).

Table 1. Penilaian Skala Nyeri Kelompok Kompres Hangat Kayu Manis Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Di Desa Pekalongan Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik

Skala Nyeri	Sebelum diintervensi	(%)	Setelah diintervensi	(%)
Tidak Nyeri	0	0%	0	0%
Ringan	2	22%	6	67%
Sedang	4	45%	3	33%
Berat Terkontrol	3	33%	0	0%
Jumlah	9	100%	9	100%

Hasil uji statistic *wilcoxon sign* $p = 0,006$

Table 2. Penilaian Skala Nyeri Kelompok Kompres Hangat Jahe Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi di Desa Pekalongan Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik

Skala Nyeri	Sebelum diintervensi	(%)	Setelah diintervensi	(%)
Tidak Nyeri	0	0%	0	0%
Ringan	1	11%	7	78%
Sedang	6	67%	2	22%
Berat Terkontrol	2	22%	0	0%
Jumlah	9	100%	9	100%

Hasil uji statistic *wilcoxon sign* $p = 0,007$

Tabel 2 membuktikan sebelum dilakukan intervensi kompres hangat dari jahe dari 9 responden di miliki

mengalami nyeri sebanyak 6 (67%) orang. Sebaliknya sehabis dilakukan intervensi kompres hangat jahe bisa

diketahui mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang (78%). Hasil *uji statistic wilcoxon sign rank test* nilai $p= 0, 007$ artinya terdapat perbandingan signifikan saat sebelum serta setelah dilakukan kompres hangat jahe terhadap tingkat penurunan nyeri pada usia lanjut mengalami asam urat.

Tabel 3 menampilkan bahwa *mean rank* sehabis dilakukan kompres hangat kayu manis sebesar 9. 39, sebaliknya buat kompres hangat jahe sebesar 9. 61. Hasil *uji statistic Mann Whitney* dihasilkan nilai $p= 0. 927$ ($p 0, 05$), artinya tidak terdapat perbandingan penurunan tingkat nyeri pada mengalami asam urat sehabis

dilakukan intervensi antara kelompok kompres hangat dari kayu manis serta kompres hangat dari jahe. Tetapi, nilai selisih rata-rata kompres hangat kayu manis didapatkan 84, 50 dengan hasil *t-hitung pre post test*= 0, 006 serta nilai selisih rata- rata kompres hangat jahe didapatkan 86, 50 dengan hasil *t-hitung pre post test*= 0, 007. Sehingga bersumber pada analisis informasi tersebut kompres hangat dari jahe lebih efisien daripada kompres hangat dari kayu manis pada penurunan tingkat nyeri pada usia lanjut yang mengalami penyakit asam urat.

Table 3. Perbandingan Penurunan Tingkat Nyeri Penderita Asam Urat Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Kayu Manis dan Kompres Hangat Jahe Pada Lansia Penderita Asam Urat di Desa Pekalongan Kecamatan Tambak Kabupaten Gresik

Tindakan	Selisih rata-rata	Mean Rank
Kompres Hangat Kayu Manis	84,50	9,39
Kompres Hangat Jahe	86,50	9,61

Hasil Uji *Mann-whitney test* $p = 0,927$

Bersumber pada hasil studi mencoba intervensi kayu manis dengan mengukur penurunan tingkat nyeri ringan karena kayu manis merupakan bumbu kulit kayu bisa di gunakan masyarakat untuk penyedap rasa makanan. Di dalam kesehatan kayu manis menjadi obat pereda sakit pada penyakit rematik di usia lanjut. Sebaliknya pemberian kompres

hangat dari jahe sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri sendi pada usia lanjut yang mengalami penyakit asam urat sebaliknya pengompresan jahe hangat mempunyai isi enzim *siklo-oksigenasi* dicampur dengan air hangat membantu pelebaran pembuluh darah serta meningkatkan aliran darah berdampak pada anti nyeri, relaksasi otot dan menaikkan

kelenturan sendi, sehingga proses peradangan menurun akibat penurunan nyeri pada sendi (Wurangian, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat perbandingan signifikan saat sebelum serta setelah dilakukan kompres hangat kayu manis pada penurunan tingkat nyeri pada usia lanjut yang mengalami penyakit asam urat. Terdapat perbandingan signifikan saat sebelum serta setelah dilakukan kompres hangat jahe terhadap penurunan tingkat nyeri pada usia lanjut yang mengalami asam urat. Kompres hangat jahe lebih efisien daripada kompres hangat kayu manis terhadap penurunan tingkat nyeri pada usia lanjut yang mengalami asam urat.

Saran

Untuk pelayanan kesehatan membagikan pengetahuan kepada tenaga kesehatan dengan memberikan penyuluhan tentang kompres hangat dari kayu manis serta kompres hangat dari jahe pada penurunan tingkat nyeri pada usia lanjut yang mengalami asam urat lebih baik daripada konsumsi obat buat pereda nyeri sendi sebab dampak samping konsumsi untuk jangka waktu panjang kurang baik untuk badan, untuk ponkesdes selaku alternatif

penatalaksanaan asam urat dalam aktivitas khususnya usia lanjut, Periset berikutnya mengkaji lebih dalam tentang aspek yang dapat menimbulkan nyeri sendi pada usia lanjut yang mengalami penyakit asam urat dengan jumlah ilustrasi yang lebih banyak. Misalnya mengurangi makanan yang berdampak pada penyakit asam urat, kegiatan rutin minum obat.

KEPUSTAKAAN

- Ahmad. (2011). Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Damayanti. (2012). Mencegah dan mengobati Asam urat. Bantul: Arska
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Tim
- Heriana. (2011). Tumbuhan obat dan khasiatnya seri 2. Jakarta. Penebat Swadaya
- Ilham. (2020). Pengaruh kompres hangat menggunakan jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*. 11(2): 14-19.
- Indonesian Rheumatology Association (2018). *Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout Rekomendasi Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout Perhimpunan reumatologi Indonesia* Jakarta: Perhimpunan Reumatologi Indonesia.

- Margowati S. (2017). Pengaruh Penggunaan Kompres Kayu Manis (*Cinnamomum burmanii*) terhadap Penurunan Nyeri Penderita Arthritis Gout. The 5th Urecol Procceding. 2017;598-607.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medikal.
- Potter dan Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. EGC, Jakarta.
- Riskesdas (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. *Riset Kesehatan Dasar*, 58. <https://doi.org/10.117/109019817400200403>.
- Utami, P. (2013). *The miracle of herbals*. Jakarta : PT Agro Media Pustaka.
- Wurangian (2014). Pengaruh Kompres Hangat Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Manado. Volume 4 No 2. www.id.portalgaruda.org. Diakses 11 Oktober 2015 pada pukul 12.14 WIB.