

Effectiveness of Warm Compress With Red Ginger and Warm Compress With Boiled Lemongrass on Reducing Joint Pain in Elderly Elderly Arthritis Gout Sufferers in The Gandus Public Health Center Area in 2025

Efektifitas Kompres Hangat Jahe Merah Dan Kompres Hangat Rebusan Serai Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Arthritis Gout Di Wilayah Puskesmas Gandus Tahun 2025

¹Rama Pranata, ²Andre Utama Saputra, ³Alvian Harisandy
¹²³Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Indonesia
Email: Andreutamasaputra.07@gmail.com

Submisi: 12 September 2025; Penerimaan: 10 Desember 2025; Publikasi 30 Desember 2025

Abstrak

Gout arthritis merupakan penyakit degeneratif yang sering dialami lansia, ditandai dengan serangan nyeri sendi akibat penumpukan kristal asam urat. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya dengan kompres hangat menggunakan bahan herbal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Roscoe var. rubrum*) dan kompres hangat rebusan serai (*Cymbopogon citratus*) terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Gandus Palembang tahun 2025. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan pretest–posttest two group design. Sebanyak 30 responden lansia dipilih melalui total sampling dan dibagi menjadi dua kelompok intervensi. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS), sedangkan analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada intensitas nyeri sendi baik setelah pemberian kompres hangat jahe merah maupun rebusan serai ($p = 0,000$), namun perbandingan efektivitas antar kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan bermakna ($p = 0,550$). Temuan ini membuktikan bahwa kedua intervensi sama-sama efektif dalam meredakan nyeri sendi pada lansia. Oleh karena itu, kompres hangat jahe merah dan rebusan serai dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, sederhana, efektif, dan mudah diterapkan pada lansia penderita gout arthritis.

Kata Kunci: Gout Arthritis, Jahe Merah, Kompres Hangat, Nyeri Sendi, Serai

Abstract

Gout arthritis is a degenerative disease frequently found in the elderly, characterized by joint pain caused by uric acid crystal deposits. Pain management can be achieved through pharmacological and non-pharmacological approaches, including herbal warm compresses. This study aimed to evaluate the effectiveness of warm red ginger compresses (*Zingiber officinale Roscoe var. rubrum*) and warm lemongrass decoction compresses (*Cymbopogon citratus*) in reducing joint pain among elderly patients with gout arthritis at the Gandus Public Health Center, Palembang, in 2025. A quasi-experimental design with a pretest–posttest two-group approach was applied. Thirty elderly respondents were recruited using total sampling and divided into two intervention groups. Pain intensity was measured using the *Numerical Rating Scale* (NRS), and data were analyzed with the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed that both warm red ginger and lemongrass compresses significantly reduced joint pain ($p = 0.000$), but no significant difference was found between the two interventions ($p = 0.550$). These findings confirm that both therapies are equally effective in relieving joint pain in elderly patients. Therefore, warm compresses with red ginger or lemongrass can be recommended as safe, simple, effective, and practical non-pharmacological alternatives for managing gout arthritis pain in older adults.

Keywords: Gout Arthritis, Joint Pain, Lemongrass, Red Ginger, Warm Compress

Pendahuluan

WHO (2021) melaporkan sebanyak 335 juta individu secara global mengalami gout arthritis, dengan kecenderungan angka

kejadian yang terus bertambah pada tahun-tahun mendatang (Kurstin & Merlla, 2021). Prevalensi penyakit ini diperkirakan mencapai 840 kasus per 100.000

penduduk, dengan tren kenaikan yang signifikan terutama di negara berkembang seperti Tiongkok dan Taiwan. Indonesia tercatat memiliki jumlah penderita *gout* terbanyak di Asia Tenggara, yakni 665.745 orang (0,27%) dari total populasi 238.452.952 jiwa)(Ermerlida et al., 2022). Menurut laporan WHO yang tercantum pada *Non-Communicable Disease Country Profile*, prevalensi *gout* di Indonesia tercatat sebesar 51,9% pada kelompok berusia 65–74 tahun, dan meningkat menjadi 54,8% pada penduduk berusia 75 tahun ke atas. Estimasi prevalensi asam urat di Indonesia pada 2018 mencapai 11,9%. Daerah dengan angka tertinggi adalah Aceh (18,3%), kemudian Jawa Barat (17,5%), serta Papua (15,4%). Distribusi gejala menunjukkan dominasi di NTT sebesar 33,1%, diikuti Jawa Barat 32,1%, dan Bali 30% (Aini et al., 2023).

Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, *gout arthritis* merupakan penyakit dengan prevalensi tertinggi kedua di wilayah tersebut, yaitu menyerang 9.212 orang (14,83%), setelah hipertensi (Aini et al., 2023). Laporan Dinas Kesehatan Kota Palembang, jumlah kasus *gout arthritis* naik dari 10.228 pada 2020 menjadi 11.874 pada 2021, dan kembali bertambah menjadi 12.055 kasus di tahun 2022 (Aini et al., 2023).

Di wilayah kerja Puskesmas Gandus Palembang, prevalensi *gout arthritis* pada tahun 2023 tercatat sebanyak 215 orang, lalu melonjak menjadi 345 kasus pada tahun 2024. Memasuki tahun 2025, Puskesmas Gandus melaporkan rata-rata 30 kasus *gout arthritis* setiap bulannya.

Gout arthritis ditandai dengan serangan nyeri sendi yang datang tiba-tiba dan berulang, dipicu oleh respons inflamasi terhadap endapan kristal monosodium urat pada persendian, seiring tingginya kadar asam urat dalam darah (Aini et al., 2023). Kondisi ini terjadi ketika konsentrasi asam urat melebihi nilai ambang, yakni 7 mg/dL pada pria dan 6 mg/dL pada wanita. Kelebihan tersebut dapat mengendap di jaringan sendi

maupun organ lain, sehingga menimbulkan inflamasi, nyeri, dan keterbatasan gerak. Jika berlangsung kronis, endapan ini berisiko menyebabkan deformitas sendi hingga kecacatan permanen (Fera Siska, Evi Royani, 2022).

Pada penderita *gout arthritis*, tanda-tanda yang paling sering muncul antara lain rasa nyeri, pembengkakan, serta tanda-tanda peradangan di persendian. Rasa nyeri yang dialami sering kali menghambat aktivitas sehari-hari. Nyeri sendiri merupakan sensasi tidak nyaman yang disertai reaksi emosional akibat adanya kerusakan jaringan (Sukmara et al., 2023).

Penanganan *gout arthritis* serta gejala nyeri dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis (Leli Herawati, 2025). Terapi farmakologis biasanya diberikan dalam bentuk obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), misalnya ibuprofen, naproxen, maupun alopurinol. Sementara itu metode nonfarmakologis lebih berfokus pada upaya suportif untuk mengurangi nyeri, seperti penggunaan kompres hangat yang dipadukan dengan jahe. Jika rasa nyeri tidak dikendalikan, pasien akan mengalami gangguan kenyamanan. Penerapan kompres hangat dengan jahe mampu memberikan sensasi hangat yang menenangkan pada area sendi yang sakit, sehingga dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman (Lutfiani & Baidhowy, 2022).

Penerapan kompres hangat yang dipadukan dengan jahe mampu membantu meredakan rasa nyeri karena kandungan senyawa aktifnya, seperti oleoresin yang bersifat tajam, pahit, serta aromatik, termasuk di dalamnya *gingerol*, *zingeiron*, dan *shogaol*. Kompres hangat jahe bekerja melalui efek panas yang memicu relaksasi otot, melebarnya pembuluh darah, dan meningkatnya metabolisme jaringan. Kompres hangat serai juga efektif melancarkan aliran darah dan mengurangi ketidaknyamanan (Lumintang et al., 2024).

Kompres hangat dengan rebusan serai memberikan efek terapeutik melalui

perpindahan panas dari kompres ke area tubuh. Proses ini menimbulkan pelebaran pembuluh darah, membantu meredakan ketegangan otot, serta menurunkan rasa nyeri pada sendi. Selain itu, kompres berbahan serai bekerja dengan cara menurunkan iskemia melalui relaksasi spasme otot dan vasodilatasi, yang pada akhirnya mampu menurunkan stres serta memperbaiki aliran darah menuju sendi yang terdampak (Anggraeni & Susilowati, 2022).

Penelitian ini diperkuat oleh studi terdahulu yang diteliti oleh (Wilda & Panorama, 2021) berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Asam Urat pada Lansia di RW 004 Desa Rawa Bokor Kota Tangerang”. Temuan penelitian tersebut menunjukkan nilai uji z sebesar -16,248 dengan $p = 0,000$ ($<0,05$), pemberian kompres hangat berbahan jahe merah mampu memberikan efek bermakna dalam mereduksi keluhan nyeri akibat asam urat pada responden lanjut usia di lokasi studi.

Penelitian terdahulu oleh (Aini et al., 2023) di Puskesmas Merdeka Palembang tahun 2022 juga memperlihatkan bahwa kompres hangat rebusan serai mampu menurunkan keluhan nyeri *gout arthritis* secara signifikan. Hal tersebut ditunjukkan melalui nilai $p = 0,000$, yang menegaskan efektivitas intervensi ini sebagai terapi nonfarmakologis.

Berdasarkan survei lapangan yang dilakukan pada 14 Mei 2025 di wilayah kerja Puskesmas Gandus, ditemukan lima orang lansia yang menderita *gout arthritis*. Seluruh responden diketahui hanya menggunakan terapi farmakologis untuk mengatasi rasa nyeri yang mereka alami. Observasi awal memperlihatkan bahwa responden sama sekali belum pernah memanfaatkan metode nonfarmakologis, termasuk kompres jahe merah ataupun kompres serai, sebagai strategi meredakan keluhan *gout*. Atas dasar tersebut, peneliti terdorong melakukan penelitian terkait efektivitas kedua terapi tersebut dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada

lansia penderita *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Gandus tahun 2025.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest–posttest with two group design. Penelitian melibatkan 30 lansia penderita *gout arthritis* di Puskesmas Gandus, Palembang, yang dipilih menggunakan teknik total sampling dan dibagi menjadi dua kelompok intervensi, masing-masing terdiri dari 15 responden. Kelompok pertama memperoleh terapi kompres hangat jahe merah, sedangkan kelompok kedua memperoleh terapi kompres hangat rebusan serai.

Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian intervensi pada hari pertama untuk mengetahui tingkat nyeri awal responden. Pengukuran akhir (*posttest*) dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai diberikan, yaitu pada hari ketiga, dengan menggunakan instrumen yang sama. Pengambilan data dilakukan secara langsung oleh peneliti menggunakan lembar observasi dengan cara meminta responden menyebutkan tingkat nyeri yang dirasakan.

Terapi kompres hangat jahe merah dilakukan dengan menyiapkan jahe merah sebanyak ± 100 gram yang telah dicuci bersih dan diparut halus, kemudian diseduh menggunakan air hangat bersuhu sekitar $40\text{--}50^\circ\text{C}$ hingga tercampur merata. Campuran tersebut dibungkus menggunakan kain bersih dan diaplikasikan sebagai kompres pada sendi yang mengalami nyeri paling dominan selama 15 menit, satu kali sehari, selama tiga hari berturut-turut.

Terapi kompres hangat rebusan serai dilakukan dengan menyiapkan tujuh batang serai yang dicuci bersih, digeprek, kemudian direbus dalam 1.500 ml air. Air rebusan serai digunakan sebagai bahan kompres hangat dengan suhu sekitar 40--

50°C dan diaplikasikan pada sendi yang sama dengan lokasi nyeri utama selama 10 menit, satu kali sehari, selama tiga hari berturut-turut.

Untuk mengurangi faktor perancu (*confounding*), peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat, yaitu hanya melibatkan lansia usia 60–69 tahun dengan tingkat nyeri ringan hingga sedang (skala 1–6), tidak memiliki cedera pada kulit atau persendian, serta bersifat kooperatif. Selama penelitian berlangsung, responden tidak diperkenankan menggunakan terapi nonfarmakologis lain maupun obat analgesik tambahan. Selain itu, lokasi kompres, durasi, dan frekuensi pemberian intervensi diseragamkan pada kedua kelompok.

Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk

mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, uji *Mann–Whitney U Test* digunakan untuk membandingkan efektivitas antara terapi kompres hangat jahe merah dan kompres hangat rebusan serai, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Hasil Penelitian

Pada tahap analisis univariat, data yang diperoleh dipaparkan untuk menunjukkan rerata skor nyeri pada kelompok intervensi baik sebelum maupun sesudah pemberian terapi kompres hangat jahe merah maupun rebusan serai. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menampilkan distribusi karakteristik responden, meliputi aspek usia, jenis kelamin, serta tingkat pendidikan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin Dan Pendidikan Responden (n=30)

Karakteristik	Kategori	Kompres Hangat Jahe Merah (n=15)		Kompres Hangat Rebusan Serai (n=15)	
		n	%	n	%
Usia (tahun)	Mean ± SD	63,73	–	64,20	–
	Median (Min–Max)	63 (60–69)	–	64 (60–69)	–
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	73,3	7	46,7
	Perempuan	4	26,7	8	53,3
Pendidikan	SD	7	46,7	6	40,0
	SMP	4	26,7	4	26,7
	SMA	4	26,7	5	33,3
Total		15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 rata-rata responden berusia pada kelompok yang mendapat terapi kompres hangat jahe merah tercatat 63,73 tahun, usia termuda yaitu 60 tahun dan tertua yaitu 69 tahun. Pada kelompok terapi kompres hangat rebusan serai, responden rata-rata berusia 64,20 tahun dengan rentang usia yang sama, yakni 60–69 tahun.

Jika dilihat dari karakteristik jenis kelamin, kelompok kompres hangat jahe merah didominasi oleh responden laki-laki yaitu 11 orang (73,3%), sedangkan responden perempuan berjumlah 4 orang

(26,7%). Adapun pada kelompok terapi kompres hangat rebusan serai, distribusi jenis kelamin relatif lebih seimbang, yaitu terdiri dari 7 laki-laki (46,7%) dan 8 wanita (53,3%).

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, responden pada kelompok kompres hangat jahe merah terdiri dari 7 orang lulusan SD (46,7%), 4 orang lulusan SMP (26,7%), dan 4 orang lulusan SMA (26,7%). Sedangkan pada kelompok kompres hangat rebusan serai, terdapat 6

orang dengan pendidikan terakhir SD (40,0%), 4 orang lulusan SMP (26,7%),

dan 5 orang lulusan SMA (33,3%).

Tabel 2. Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia dengan Gout Arthritis Sebelum Pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe Merah dan Kompres Hangat Rebusan Serai (n=30)

Kategori Nyeri	Kompres Hangat Jahe Merah (n=15)		Kompres Hangat Rebusan Serai (n=15)	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	0	0
Nyeri Sedang	15	100	15	100
Total	15	100	15	100

Dari tabel 2 di dapatkan 15 responden yang menerima kompres hangat jahe merah, rata-rata skor nyeri sebelum terapi tercatat sebesar 3.30. Skor terendah yang dicatat adalah 3 (nyeri sedang), sedangkan skor tertinggi mencapai 3 (nyeri sedang). Distribusi skor nyeri menunjukkan bahwa tidak ada responden (0%) yang mengalami nyeri ringan atau tidak nyeri, dengan seluruh peserta (100%) termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Sedangkan pada kelompok yang menerima kompres hangat rebusan serai, dengan 15 responden, rata-rata skor nyeri sebelum terapi tercatat 3.00, dengan skor terendah 3 (nyeri sedang) dan skor tertinggi 3 (nyeri sedang). Sama halnya dengan kelompok kompres hangat jahe merah, hasil pengukuran menunjukkan tidak ada responden (0%) pada kategori tidak nyeri maupun nyeri ringan, sedangkan seluruh responden (100%) berada pada kategori nyeri sedang.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia dengan Gout Arthritis Sesudah Pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe Merah dan Kompres Hangat Rebusan Serai (n=30)

Kategori Nyeri	Kompres Hangat Jahe Merah (n=15)		Kompres Hangat Rebusan Serai (n=15)	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0.0	0	0.0
Nyeri Ringan	14	93.3	13	86.7
Nyeri Sedang	1	6.7	2	13.3
Total	15	100	15	100

Pada kelompok intervensi kompres hangat jahe merah dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, diperoleh rata-rata skor nyeri setelah diberikan terapi sebesar 2.07. Skor nyeri terendah yaitu 2 (nyeri ringan), sedangkan skor nyeri paling tinggi mencapai 3 (nyeri ringan). Distribusi tingkat nyeri menggambarkan bahwa tidak ada responden (0%) berada pada kategori tidak nyeri, sebanyak 14 responden (93,3%) mengalami rasa nyeri ringan, dan 1 responden (6,7%) berada pada kategori nyeri sedang.

Pada kelompok intervensi kompres hangat rebusan serai yang juga terdiri dari 15 responden, diperoleh rata-rata skor nyeri sesudah terapi sebesar 2.13, dengan skor terkecil 2 (nyeri ringan) dan skor terbesar 3 (nyeri ringan). Hasil pengukuran menggambarkan bahwa tidak ada responden (0%) yang masuk dalam kategori tidak nyeri, sebanyak 13 responden (86,7%) mengalami nyeri ringan, dan 2 responden (13,3%) berada pada kategori nyeri sedang.

Analisis bivariat digunakan untuk menilai perbedaan intensitas nyeri sebelum

dan sesudah pemberian kompres hangat jahe merah maupun kompres rebusan serai pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gandus. Uji yang digunakan adalah

Wilcoxon Signed Rank Test. Selanjutnya, untuk membandingkan efektivitas antara kedua jenis kompres tersebut, digunakan *Mann-Whitney U Test*.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Nyeri Antara Kelompok Kompres Hangat Jahe Merah Dan Kompres Hangat Rebusan Serai pada Lansia dengan *Gout Arthritits* di Wilayah Puskesmas Gandus Tahun 2025 (n=30)

Kelompok Intervensi	Waktu Pengukuran	Rata-rata Intensitas Nyeri	Wilcoxon Signed Rank Test(Z)	p-value
Kompres Hangat Jahe Merah	Pre-test	3.00	-3.742	0.000
	Post-test	2.07		
Kompres Hangat Rebusan Serai	Pre-test	3.00	-3.606	0.000
	Post-test	2.13		

Pada tabel 4, kelompok intervensi yang mendapat terapi kompres hangat jahe merah memiliki rata-rata skor nyeri 3.00 sebelum perlakuan, lalu menurun menjadi 2,07 setelah dilakukan intervensi. Analisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* menghasilkan nilai $Z = -3.742$ dengan *p-value* 0,000 ($<0,05$). Hasil ini menggambarkan bahwa penggunaan kompres hangat jahe merah berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita *gout arthritis* di Puskesmas Gandus tahun 2025.

Sementara itu, pada kelompok yang diberikan kompres hangat menggunakan rebusan serai, rata-rata nyeri awal tercatat sebesar 3.00 dan turun menjadi 2.13 setelah perlakuan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* memperlihatkan nilai $Z = -3.606$ dengan *p-value* 0,000 ($<0,05$). Berdasarkan hasil uji, intervensi berupa kompres hangat rebusan serai berkontribusi signifikan dalam menekan rasa nyeri sendi pada lanjut usia dengan *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Gandus tahun 2025.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Nyeri Pasca Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah dan Kompres Hangat Rebusan Serai pada Lansia dengan *Gout Arthritits* di Wilayah Puskesmas Gandus Tahun 2025 (n=30)

Kelompok Intervensi	Rata-Rata Intensitas Nyeri	Min–Max	Kategori Nyeri	N	%	P-Value
Kompres Hangat Jahe Merah	2,07	2–3	Tidak Nyeri	0	0	0,550
			Nyeri Ringan	14	93,3	
			Nyeri Sedang	1	6,7	
			Total	15	100	
Kompres Hangat Rebusan Serai	2,13	2–3	Tidak Nyeri	0	0	0,550
			Nyeri Ringan	13	86,7	
			Nyeri Sedang	2	13,3	
			Total	15	100	

Kelompok	Intensitas Nyeri		Ket.	N	P value
Intervensi					
Terapi Kompres Hangat Jahe Merah	Mean-MinMax	2.07		15	0.550
	2-3				
	Tidak nyeri	0 14	Positif		
	Nyeri ringan		Positif		
	Nyeri sedang	1	Positif		
	Total	15			
Terapi Kompres Hangat Rebusan Serai	Mean-MinMax	2,13		15	
	2-3				
	Tidak nyeri	0 13	Positif		
	Nyeri ringan		Positif		
	Nyeri sedang	2	Positif		
	Total	15			

Berdasarkan Tabel 5, Hasil post-test menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi kompres hangat jahe merah, rata-rata intensitas nyeri adalah 2,07 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 3. Sementara itu, pada kelompok intervensi kompres hangat rebusan serai juga diperoleh rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,13, dengan rentang skor minimum 2 dan maksimum 3. Uji statistik menggunakan Mann-Whitney menghasilkan p-value sebesar 0.550 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua jenis terapi. Penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan berarti antara penggunaan kompres jahe merah dan kompres serai hangat, keduanya sama-sama efektif menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis di Puskesmas Gandus 2025. Dari hasil studi ini, responden berusia rata-rata di kelompok terapi kompres hangat jahe merah yaitu 63,73

tahun dengan rentang usia 60 hingga 69 tahun. Sementara itu, pada kelompok terapi kompres hangat rebusan serai diperoleh rata-rata usia 64,20 tahun dengan usia terendah 60 tahun dan tertinggi 69 tahun.

(Susanti, 2020) menyatakan bahwa usia lanjut adalah salah satu faktor yang menyebabkan risiko timbulnya *arthritis gout* karena adanya penurunan fungsi ginjal yang berdampak pada berkurangnya kemampuan ekskresi asam urat. Dengan demikian, pemilihan responden lansia dalam penelitian ini dianggap sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Dalam penelitian ini, kebanyakan responden berusia pada rentang 60–64 tahun sehingga dapat digolongkan sebagai lansia awal. Kelompok ini umumnya menunjukkan penurunan fungsi metabolisme, terutama dalam proses pembuangan asam urat. Oleh sebab itu, usia lanjut menjadi faktor yang berhubungan terhadap tingginya prevalensi arthritis gout dan keluhan nyeri sendi. Dari

segi distribusi jenis kelamin, responden kelompok terapi kompres hangat jahe merah terdiri atas 11 laki-laki (73,3%) dan 4 perempuan (26,7%). Sedangkan pada kelompok terapi kompres hangat serai terdapat 7 laki-laki (46,7%) dan 8 perempuan (53,3%). Hasil distribusi frekuensi memperlihatkan bahwa laki-laki lebih mendominasi jumlah responden penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa laki-laki lebih sering mengalami keluhan nyeri sendi akibat *arthritis gout* dibandingkan perempuan. Temuan ini cocok dengan studi oleh (Herlina et al, 2022) yang melaporkan sebanyak 67% penderita arthritis gout adalah laki-laki, dengan kecenderungan lebih besar mengalami nyeri sendi kategori sedang hingga berat. Kondisi ini diduga terkait dengan kebiasaan makan tinggi purin, seperti konsumsi daging dan jeroan, serta rendahnya aktivitas fisik yang lebih banyak ditemukan pada partisipan lakilaki berdasarkan hasil wawancara dan observasi singkat. Dari segi pendidikan, kelompok terapi kompres hangat jahe merah terdiri dari 7 responden lulusan SD (46,7%), 4 responden lulusan SMP (26,7%), dan 4 responden lulusan SMA (26,7%). Sedangkan pada kelompok kompres hangat serai, tercatat 6 responden lulusan SD (40,0%), 4 responden lulusan SMP (26,7%), dan 5 responden lulusan SMA (33,3%). Secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki pendidikan dasar, yaitu tingkat SD dan SMP. Hasil ini mendukung penelitian (Lestari, 2022) yang menemukan adanya hubungan antara rendahnya tingkat pendidikan dengan keterbatasan pemahaman terkait pengelolaan penyakit kronis, termasuk *arthritis gout*. Individu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan, sehingga pengetahuan mengenai manfaat terapi nonfarmakologis, seperti kompres herbal, menjadi kurang memadai. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya kepatuhan serta efektivitas terapi yang diberikan.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan responden memiliki latar belakang pendidikan dasar, yaitu lulusan sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Tingkat pendidikan yang rendah berpotensi memengaruhi pemahaman mereka terkait pengelolaan penyakit, khususnya *arthritis gout*. Dengan demikian, edukasi kesehatan menjadi faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan serta perilaku responden, terutama terkait penggunaan terapi nonfarmakologis berupa kompres hangat berbahan herbal.

Berdasarkan temuan penelitian, kelompok yang diberikan kompres hangat jahe merah, diperoleh skor rata-rata nyeri sebelum perlakuan sebesar 3.30. Nilai terendah yang tercatat adalah 3 (termasuk kategori nyeri sedang), sedangkan skor tertinggi mencapai 3 (juga termasuk kategori nyeri sedang). Distribusi tingkat nyeri pra-intervensi menggambarkan bahwa semua responden tetap mengalami nyeri, dan tidak ada yang masuk ke klasifikasi tanpa keluhan nyeri (0%) maupun nyeri ringan (0%), sementara seluruh responden (100%) tercatat berada pada kategori nyeri sedang. Peneliti Temuan ini konsisten dengan studi (Emil, 2022), yang menyebutkan bahwa sebelum intervensi diberikan, mayoritas responden mengalami nyeri yang sedang sebesar 77,3%, kemudian nyeri ringan 18,2%, dan nyeri berat 4,5%. Gejala nyeri akibat peningkatan asam urat umumnya ditandai kekakuan pada persendian, terutama di kaki, pergelangan tangan, lutut, pinggul, hingga bahu. Rasa nyeri yang dialami lansia dapat menghambat aktivitas harian mereka, yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, persepsi individu, maupun budaya. Efek analgesik dari kompres hangat jahe diperoleh melalui senyawa *oleoresin*, terutama *gingerol*, *shogaol*, dan *zingeiron*. Senyawa-senyawa ini menghasilkan rasa pedas, getir, dan aroma kuat yang berkontribusi dalam mekanisme pengurangan nyeri. Mekanisme kerja dari kompres hangat jahe berkaitan dengan

respons tubuh terhadap suhu panas yang memicu vasodilatasi, menurunkan ketegangan otot, serta mempercepat metabolisme jaringan. Efek fisiologis tersebut mendorong kelancaran sirkulasi darah sehingga berkontribusi dalam meredakan nyeri sendi.

Pada kelompok intervensi dengan kompres hangat rebusan serai, rerata skor nyeri sebelum terapi adalah 3.00, dengan skor minimum 3 (kategori nyeri sedang) dan maksimum 3 (kategori nyeri sedang). Seluruh responden (100%) juga dilaporkan berada pada kategori nyeri sedang, tanpa adanya responden pada kategori tidak nyeri maupun nyeri ringan. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Oktavianti & Anzani, 2021) yang menyebutkan bahwa kompres hangat rebusan serai berkontribusi dalam menurunkan nyeri akibat artritis gout. Penelitian tersebut menunjukkan skor rata-rata nyeri sebelum intervensi sebesar 6,20 dengan deviasi standar 1,105.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa nyeri sedang yang dialami responden disebabkan oleh keterbatasan dalam pemanfaatan terapi tambahan selain penggunaan obat-obatan medis konvensional. Banyak lansia di wilayah kerja Puskesmas Gandus belum terbiasa menggunakan kompres hangat berbahan serai maupun terapi herbal lainnya, sehingga manajemen nyeri belum optimal dan masih membutuhkan intervensi nonfarmakologis tambahan.

Pada kelompok intervensi kompres hangat jahe merah dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, diperoleh rata-rata skor nyeri setelah diberikan terapi sebesar 2.07. Skor nyeri terendah yaitu 2 (nyeri ringan), sedangkan skor nyeri paling tinggi mencapai 3 (nyeri ringan). Distribusi tingkat nyeri menggambarkan bahwa tidak ada responden (0%) berada pada kategori tidak nyeri, sebanyak 14 responden (93,3%) mengalami rasa nyeri ringan, dan 1 responden (6,7%) berada pada kategori nyeri sedang. Konsistensi ditunjukkan dengan penelitian (Listyarini

et al., 2022), yang melaporkan bahwa penerapan kompres hangat jahe merah membuat sebagian kecil partisipan beralih ke kelompok tanpa keluhan nyeri (5,1%), mayoritas mengalami nyeri ringan (89,7%), dan sisanya nyeri sedang (5,1%). Dalam penelitian tersebut, responden menyatakan bahwa dalam waktu sekitar 15 menit setelah terapi, rasa nyeri berkurang secara signifikan, bahkan sebagian besar menunjukkan tingkat kepuasan tinggi terhadap hasil intervensi. Peneliti menegaskan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah mampu memperlancar aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan rasa nyeri. Kandungan gingerol di dalamnya juga berperan sebagai agen antiinflamasi alami. Oleh karena itu, kombinasi antara panas dari kompres dan senyawa aktif dalam jahe memberikan efek sinergis dalam meredakan nyeri sendi pada lansia. Pada kelompok intervensi kompres hangat rebusan serai yang juga terdiri dari 15 responden, diperoleh rata-rata skor nyeri sesudah terapi sebesar 2.13, dengan skor terkecil 2 (nyeri ringan) dan skor terbesar 3 (nyeri ringan). Hasil pengukuran menggambarkan bahwa tidak ada responden (0%) yang masuk dalam kategori tidak nyeri, sebanyak 13 responden (86,7%) mengalami nyeri ringan, dan 2 responden (13,3%) berada pada kategori nyeri sedang.

Hasil ini selaras dengan penelitian (Oktavianti & Anzani, 2021), yang menemukan bahwa setelah diberikan kompres hangat rebusan serai, mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri hingga ke tingkat ringan, dengan rata-rata skor nyeri 1,60 dan deviasi standar 1,095. Penurunan intensitas nyeri tercatat rata-rata sebesar 4,60 dengan deviasi standar 0,503. Efektivitas ini dikaitkan dengan kandungan minyak esensial dalam serai yang bersifat antiinflamasi dan analgesik. Pemberian kompres rebusan serai menghasilkan sensasi hangat yang menenangkan, membantu meredakan nyeri akibat

peradangan sendi. Penelitian (Anggraeni & Susilowati, 2022) menegaskan bahwa serai memiliki khasiat terapeutik sebagai analgesik alami. Kandungan minyak atsirinya mampu memberikan rasa hangat ketika diaplikasikan pada area yang nyeri, sehingga meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, serta meredakan ketegangan sendi. Selain efek fisiologis, aroma serai juga diyakini berkontribusi dalam menciptakan rasa rileks pada lansia, yang pada akhirnya membantu mengurangi persepsi terhadap nyeri. Kelompok intervensi yang mendapat terapi kompres hangat jahe merah memiliki rata-rata skor nyeri 3.00 sebelum perlakuan, lalu menurun menjadi 2,07 setelah dilakukan intervensi. Analisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank menghasilkan nilai $Z = -3.742$ dengan $p\text{-value } 0,000 (<0,05)$. Hasil ini menggambarkan bahwa penggunaan kompres hangat jahe merah berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis di Puskesmas Gandus tahun 2025. Sementara itu, pada kelompok yang diberikan kompres hangat menggunakan rebusan serai, rata-rata nyeri awal tercatat sebesar 3.00 dan turun menjadi 2.13 setelah perlakuan. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank memperlihatkan nilai $Z = -3.606$ dengan $p\text{-value } 0,000 (<0,05)$. Berdasarkan hasil uji, intervensi berupa kompres hangat rebusan serai berkontribusi signifikan dalam menekan rasa nyeri sendi pada lanjut usia dengan gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Gandus tahun 2025.

Hasil post-test menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi kompres hangat jahe merah, rata-rata intensitas nyeri adalah 2,07 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 3. Sementara itu, pada kelompok intervensi kompres hangat rebusan serai juga diperoleh rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,13, dengan rentang skor minimum 2 dan maksimum 3. Uji statistik menggunakan Mann-Whitney menghasilkan $p\text{-value}$ sebesar 0.550 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua jenis

terapi. Penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan berarti antara penggunaan kompres jahe merah dan kompres serai hangat, keduanya sama-sama efektif menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis di Puskesmas Gandus 2025.

Penelitian ini memperkuat laporan (Emil, 2022) yang mengemukakan menilai pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri pada lansia penderita arthritis gout. Berdasarkan analisis uji t berpasangan, ditemukan perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 0,727 serta $p\text{-value } 0,000 (<0,05)$. Penggunaan kompres jahe terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap perbaikan keluhan nyeri pada responden. Di sisi lain, serai dikenal memiliki efek relaksasi otot dan sifat antiinflamasi. Terapi kompres rebusan serai dianggap aman, dengan risiko efek samping minimal seperti iritasi kulit ringan, yang dapat diminimalisasi jika menggunakan bahan alami segar dan bersih (Ernita et al., 2025).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pemberian kompres hangat dengan jahe merah ataupun rebusan serai memberikan efek yang sebanding dalam menekan nyeri sendi pada kelompok lansia dengan gout arthritis. Analisis Mann-Whitney menunjukkan $p = 0.550 (>0,05)$, menandakan tidak ada perbedaan signifikan antar kedua perlakuan. Sementara itu, uji Wilcoxon memperoleh $p = 0,000 (<0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menegaskan bahwa kedua metode intervensi sama-sama berkontribusi nyata terhadap penurunan skala nyeri lansia di Puskesmas Gandus tahun 2025.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah dan kompres hangat rebusan serai terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada

lansia penderita arthritis gout. Kedua metode terapi nonfarmakologis ini sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri, meskipun terdapat perbedaan tingkat efektivitas di antara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa terapi herbal dengan kompres hangat dapat menjadi alternatif pendukung penatalaksanaan nyeri sendi, terutama pada lansia, karena mudah diaplikasikan, terjangkau, serta minim efek samping dibandingkan terapi farmakologis. Bagi Peneliti Selanjutnya, dianjurkan memperbesar jumlah responden dan durasi pemberian terapi, sehingga hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian berikutnya sebaiknya melakukan uji perbandingan langsung antara dua jenis kompres dengan kontrol yang lebih ketat, untuk menentukan terapi mana yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri sendi pada kondisi kronis

Referensi

- Aini, L., Noviyanti, D., & Yurika, T. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Serai (*Cymbopogon Citratus*) terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Gout di Puskesmas Merdeka Palembang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 633–646. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.7969>
- Anggraeni, D. I., & Susilowati, T. (2022). Penerapan Kompres Serai Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Pada Lansia Di Pacitan. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(2), 59–65. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i2.2313>
- Emil. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Gout Pada Lansia. *Jurnal Nurse*, 5(1), 14–19.
- Ermerlda, M., Murrharyati, A., & Nurrridayati, A. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Serai Dan Kuryur Manis Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Siberla. *Journal of Chemical Physics*, 136(1), 5–9.
- Ernita, K., Luh, N., Astuti, S., & Heri, M. (2025). SERAI PADA PASIEN GOUT ARTRITIS DENGAN MASALAH. 6, 9232–9237.
- Fera Siska, Evi Royani, I. (2022). Penerapan kompres hangat daun kelor dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia dengan asam urat (*gout arthritis*). 35.
- Herlina et al. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Jahe terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Lansia Penderita Gout Arthritis.
- Kurstin, & Merlla. (2021). Dukungan keluarga, karakteristik, dan efektivitas kompres hangat kayu manis terhadap penurunan skala nyeri rheumatoid arthritis. [*Nama Jurnal Tidak Disebutkan*], 6, 459–465.
- Leli Herawati, W. F. (2025). JUPEMAS (*Jurnal Pengabdian Masyarakat*) Edukasi Kesehatan tentang Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai. 1(1), 13–19.
- Lestari. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pemahaman Terapi Nonfarmakologi pada Penderita Gout Arthritis.
- Listyarini, A. D., Riyana, D., Prastiani, D. B., & Adyani, S. A. M. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat Di Desa Ketanjung. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(2), 98–109. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/131>

- Lumintang, C. T., Langelo, W., & Kaseside, M. A. (2024). *PENURUNAN NYERI DAN KUALITAS HIDUP*. 6(2), 45–50.
- Lutfiani, A., & Baidhowy, A. S. (2022). Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Manajemen Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.9855>
- Oktavianti, D. S., & Anzani, S. (2021). Penurunan Nyeri Pada Arthritis Gout Melalui Kompres Hangat Air Rebusan Serai. *Madago Nursing Journal*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.439>
- Sukmara, T. R., Iriani, H. D., & Lestari, A. P. G. (2023). Penerapan Terapi Kompres Serai Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis: Literature Review. *Journal of Nursing Practice and Science*, 2(1), 104–110.
- Susanti. (2020). *Pengaruh Faktor Usia Lanjut terhadap Risiko Gout Arthritis*.
- wilda & panorama. (2021). Benarkah jahe merah berkhasiat? *Elemeta Argo Lestari*, 2024(1), 115–120. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>