PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 402-409
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.7860

Penerapan *Evidence Based Nursing* Terapi Topikal Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat pada Lansia

Mega Lumingkewas[1], Stherli Arianti Tamara[2*], Esther Lontoh[3], Winarsi Molintao[4]
[1,2,3,4]Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia Manado, Indonesia
Email: [1]megaamelia02@gmail.com, [2*]tstherly@gmail.com

Abstract

Elderly people are those who have entered the final stages of their lives, namely at the age of 60 years and above. Individuals categorized as elderly will experience an aging process. Uric acid is an acid that forms into crystals, resulting from the breakdown of purines. Evidence-based nursing suggests that topical ginger compress therapy is a non-pharmacological technique that can reduce pain levels in gout sufferers. The purpose of this community service is to analyze Gerontic nursing care with an evidence-based approach to Topical Ginger Compress Therapy to reduce pain levels in the elderly with gout problems and so that families can help implement actions independently. The method used in this study was a case study approach with a three day implementation. The instrument include standard operationg procedures, a pain scale assessment, a uric acid measuring tool and a leaflet. After three days of implementation, changes were observed, the elderly experienced a decrease in pain levels, leading to a feeling of improvement and comfortable, improved sleep patterns, improved health behaviors and families understand and can demonstrate therapy action independently. On the first day, the pain level decreased from a 4 to a 3 on the second day, and on the third day, the pain level decreased to a 1. It was concluded that providing geriatric nursing care using an evidence-based nursing approach using topical ginger compress therapy can overcome the nursing problems experienced by clients and family as companions for the therapy.

***Keywords**: Elderly, Gout, Topical Ginger Compress Therapy.*

Abstrak

Lansia adalah orang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya yaitu pada usia 60 Tahun keatas. Individu yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses penuaan atau *anging process.* Asam urat adalah asam yang terbentuk menjadi kristal yang merupakan hasil dari pemecahan purin. *Evidence based nursing* terapi topikal kompres jahe adalah salah satu teknik non farmakologis yang dapat membuat tingkat nyeri pada penderita asam urat menurun. Tujuan dari pengabdian ini untuk menganalisis Asuhan keperawatan Gerontik dengan pendekatan *evidence based nursing* Terapi Topikal Kompres Jahe untuk penurunan tingkat nyeri dengan masalah Asam urat dan agar keluarga dapat membantu menerapkan tindakan secara mandiri. Metode dalam pengabdian ini bersifat sudi kasus dengan implementasi tiga hari. Instrumen berupa Standar Operasional prosedur, penilaian skala nyeri, alat ukur kadar asam urat dan *leaflet*. Setelah implementasi selama 3 hari terdapat perubahan dimana tingkat nyeri pada lansia menurun dan merasa lebih baik/nyaman, pola tidur membaik, perilaku kesehatan meningkat serta keluarga paham dan dapat mendemonstrasikan kembali tindakan terapi secara mandiri. Pada hari pertama Tingkat nyeri dari skala 4 menjadi 3 pada hari kedua dan pada hari ketiga didapati skala nyeri menjadi 1. Disimpulkan pemberian asuhan keperawatan gerontik dengan pendekatan *evidence based nursing* terapi topikal kompres jahe dapat mengatasi masalah keperawatan yang dialami klien dan keluarga sebagai pendamping pemberian terapi.

Kata Kunci: Lansia, Asam Urat, Terapi Topikal Kompres Jahe.

A. PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan sekelompok orang yang berisiko mengalami kemunduran fungsi tubuh. Pada usia lanjut, jaringan tubuh mengalami kerusakan yang menumpuk baik ditingkat sel maupun molekul. Penurunan fungsi organ seperti menurunnya kemampuan fungsi organ ginjal, jantung, pembuluh darah, paru-paru dan hati. Aliran darah berkurang dan terjadi peradangan kecil tapi terus- menerus (Nisa & Pertiwi 2023).

Diterima Redaksi: 25-05-2026 | Selesai Revisi: 08-07-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari kehidupan yang tidak bisa dihindari karena merupakan proses alami. Pada orang dengan lanjut usia sangat rentan terserang penyakit dikarenakan telah terjadinya penurunan fungsi dari berbagai organ tubuh akibat kerusakan sel-sel, salah satunya kadar asam urat yang tidak normal (Nasir, 2019).

Asam urat merupakan jenis penyakit peradangan sendi yang muncul karena penumpukan kristal asam urat di area sendi seperti sendi kaki, sendi pergelangan, lutut, sendi siku dan ibu jari kaki (Kemenkes RI, 2022). Asam urat merupakan zat hasil metabolisme atau purin dalam tubuh. Metabolisme itu sudah terbentuk dalam tubuh itu sendiri secara alami. Normalnya, purin sudah diproduksi tubuh dan asam urat yang terbentuk biasanya larut dalam darah akan tetapi jika sudah berlebih maka plasma dalam darah akan menjadi jenuh. Kondisi ini disebut hiperurisemia (Dungga, 2022).

Asam urat atau dalam bahasa medisnya Gout arthritis disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, seafood, kacang-kacangan dan pola hidup yang kurang baik seperti kebiasaan minum alkohol serta mengalami obesitas. Faktor lainnya yaitu jenis kelamin dan usia (Nababan, 2023). Nilai kadar asam urat yang tinggi merupakan penyebab asam urat sehingga membuat sendi menjadi tidak nyaman dikarenakan nyeri, peradangan bahkan dapat membuat seseorang mengalami deformitas dan disabilitas. Kadar asam urat yang normal umumnya pada wanita <6 mg/dL dan untuk laki-laki adalah 7 mg/dL (Afif, 2023).

Adapun beberapa kondisi yang dialami seseorang jika asam urat tidak terkontrol seperti masalah jantung, gagal ginjal bahkan kelainan sendi termasuk pembengkakan tulang jika tidak diobati secara tepat (Asfarada *et al*, 2024).

World Health Organization (WHO) tahun 2022 mendapati penderita asam urat di dunia mencapai 355 juta jiwa (4,4%) di seluruh populasi di dunia pada tahun 2025. Asam urat ini bukan hanya menimbulkan keluhan fisik seperti sakit pada persendian, penyakit ini juga mempengaruhi kualitas hidup. Nyeri yang datang berulang dapat menyebabkan keterbatasan gerak/mobilitas, gangguan sehari-hari, serta menurunkan kemandirian pada lansia. Riset di Indonesia menemukan bahwa lansia dengan kadar asam urat tinggi memiliki skor kualitas hidup yang rendah dibanding lansia tanpa keluhan terutama aspek fungsi fisik maupun sosial (Hutagalung, 2024).

Prevelensi gout arthritis di Indonesia menurut laporan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan sebesar 7,30%, angka ini lebih tinggi dibanding negara tetangga seperti Malaysia (4,6%) dan Thailand (3,4%). Pada Lansia, prevelensinya meningkat tajam dengan angka tertinggi pada usia >60 tahun 18,95%. Sulawesi Utara memiliki prevelensi 8,35% dengan 8.781 kasus, menjadikan Manado salah satu daerah dengan angka kasus Gout arthritis terbesar (Riskesdas, 2018 dalam Palandeng dkk., 2023).

Penanganan Nyeri asam urat secara farmakologis dengan OAINS atau obat Anti Inflamasi Non Steroid seperti naproxen, allopurinol dan ibuprofen. Sementara penanganan dengan non farmakologis dengan memanfaatkan bahan herbal yang dipakai secara turun temurun oleh masyarakat yang berguna dalam menurunkan nyeri salah satunya jahe (Wilda, 2020). Kompres hangan jahe dapat memicu reaksi fisiologis yang dapat meningkatkan aliran dalam darah, merelaksasi otot dan mengurangi nyeri (Novitasari *et al*, 2021).

Penelitian yang dilakukan Muhammad Sowwam (2022) menunjukkan hasil dari kompres jahe dapat menurunkan skala nyeri asam urat pada Lansia. Hasil penelitian serupa dilakukan oleh M. Altaf Hidayat (2025) didapati ada pengaruh terapi kompres dengan jahe terhadap nyeri sendi pada lansia. Selaras dengan implementasi yang dilakukan Ramadanti, dkk (2025) mendapati sebelum pemberian terapi kompres jahe pada mayoritas lansia mengalami nyeri sedang dan setelah pemberian terapi kompres jahe sebagian besar mengalami nyeri ringan. Sehingga hasil akhir dari penelitian menyimpulkan kompres jahe kepada orang lanjut usia dapat diberikan sebagai metode non farmakologis untuk membantu meredakan ketidaknyamanan akibat asam urat secara efisien.

Penyakit Asam Urat merupakan penyakit metabolik tertinggi kedua di Sulawesi Utara. Leilem merupakan salah satu desa yang berada di Minahasa, Sulawesi Utara yang diyakini memiliki kasus arthritis gout yang belum diketahui prevalensinya (Amaizing, 2023).

Berdasarkan dari data awal yang didapati peneliti di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder pada Februari 2026, didapatkan salah satu Lansia yaitu Tn. B berusia 62 Tahun menderita Asam urat dengan kadar asam urat diatas nilai normal yaitu 13,5 mg/dL. Pada hasil wawancara yang dilakukan pada Tn. B, klien mengeluh nyeri pada kedua pergelangan kaki dan lutut kiri dan hal ini menyebabkan aktivitas klien serta pola istirahat klien terganggu. Dari data tersebut, menunjukkan perlu adanya perhatian khusus pada kesehatan terutama pada orang dengan lanjut usia.

Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengabdi merancang asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan terapi non-farmakologis berupa terapi topikal kompres jahe sebagai solusi

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

atas permasalahan kurangnya kemandirian keluarga dalam menangani nyeri asam urat pada Lansia di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *evidence based nursing* Terapi Topikal Kompres jahe yang ditelaah secara deskriptif untuk meredakan nyeri. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder pada Februari 2026 dengan partisipan sesuai kriteria inklusi yang dikategorikan lansia, mengalami asam urat, kooperatif dan bersedia mengikuti intervensi yaitu Tn. B berusia 62 tahun serta keluarga klien sebagai pendamping dalam keberlanjutan intervensi.

Instrumen implementasi mencakup alat ukur kadar asam urat (*portable uric acid meter*) yaitu alat yang digunakan sendiri secara tepat dan akurat yaitu alat ukur *easy touch* GCU 3 in 1. Evaluasi nyeri menggunakan lembar penilaian skala nyeri atau *numeric rating scale* (NRS) dengan indikasi pada pasien dewasa dan anak berusia >9 tahun yang dapat menggunakan angka untuk melambangkan intensistas nyeri yang dirasakan dengan angka yang dimulai dari 0-10, ada *leaflet* yang merupakan media penyampaian informasi dengan bentuk lembaran kertas yang dilipat yang berisikan informasi atau penyampaian pesan kesehatan yang dibuat oleh seseorang baik dalam bentuk tulisan, gambar maupun kombinasi serta SOP terapi topikal kompres jahe.

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur

Pengertian	Kompres jahe pada penderita asam urat adalah salah satu teknik non-farmakologis yang dapat menurunkan skala nyeri
Tujuan	Menurunkan, meredakan rasa nyeri dan peradangan, meningkatkan relaksasi otot dan rasa nyaman
Alat dan Bahan	Jahe (bisa menggunakan jahe merah ataupun jahe biasa) sekirar 1-2 rimpang, kain yang dapat menyerap air, baskom, panci, air sebanyak 1000cc, parutan/pisau dan kompor
Persiapan	Tahap orientasi Salam, perkenalan diri, membuat kesepakatan, menjelaskan tujuan dan pelaksanaan, menanyakan kesiapan
Cara kerja	Tahap kerja 1. Siapkan bahan herbal seperti jahe sekitar 1-2 rimpang, kain bersih dan baskom 2. Cuci bahan yang telah hingga bersih kemudian parut/memarkan 3. Selanjutnya masukkan jahe kedalam 1000cc air dan rebus hingga mengeluarkan aroma dan warna atau bisa juga sampai air mendidih lalu dicampurkan parutan jahe 4. Setelah selesai, aplikasikan dengan cara rendam kain bersih kedalam air rebusan jahe yang sudah hangat (suhu 40-50ºC atau suhu yang nyaman dan tidak membakar kulit 5. Jika suhu terlalu panas, rendam sebentar handuknya 6. Peras kain lalu tempelkan pada area sendi yang nyeri selama 15-30 menit, ulangi cara yang sama 7. Frekuensi : Lakukan rutin 1-2x sehari untuk hasil opimal aatau jika nyeri tak tertahankan
Penutup	Tahap terminasi 1. Evaluasi tindakan dan respon klien 2. Mencatat dan mendokumentasikan hasil dan tindakan

Sumber : Hutagalung, C.V (2025)

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dimana metode dalam pengumpulan data berupa tanya jawab langsung antara perawat dan klien atau keluarga. Fokus utama pada klien dengan asam urat ini ialah menggali keluhan yang dirasakan klien, riwayat penyakit dan riwayat penyakit keluarga, riwayat alergi serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang berisiko meningkatkan kadar asam urat atau yang tinggi purin seperti jeroan, *seafood* atau bahkan kebiasaan mengonsumsi alkohol. Selanjutnya pengumpulan data melalui observasi atau pengamatan secara langsung dimana fokus utama yaitu mengamati respon yang dapat dilihat melalui ekspresi wajah saat menahan nyeri, pola aktivitas dan istirahat, kemampuan dalam menjalankan aktivitas dan rentang gerak (mobilisasi) dan tanda-tanda peradangan akut. Pemeriksaan fisik secara *head to toe* yaitu melihat apakah ada pembengkakan, kemerahan dan bentuk tophi (benjolan) pada daun telinga, siku, jari atau pergelangan kaki serta meraba suhu sendi apakah terasa hangat, merasakan nyeri tekan dan menguji keterbatan rentang gerak atau *range of motion* dan pengumuplan data terakhir melalui studi dokumentasi asuhan keperawatan. Penunjang pengumpulan data lain menggunakan alat untuk mengukur kadar asam urat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 2. Hasil implementasi asuhan keperawatan dan *evidence based nursing* pada 20-23 Februari 2026

Hari Ke-	Tindakan	Keterangan
1	Manajemen nyeri, Kompres jahe Dukungan tidur Edukasi perilaku upaya kesehatan	Tingkat nyeri 4 (Sedang) Pola tidur menurun Jadwal sesuai kesepakatan
2	Manajemen nyeri, Kompres jahe Dukungan tidur Edukasi perilaku upaya kesehatan	Tingkat nyeri 3 (cukup menurun) Pola tidur (sedang) Klien dan keluarga dapat memahami informasi dan mendemonstrasikan kembali tindakan
3	Manajemen nyeri, Kompres jahe Dukungan tidur	Tingkat nyeri 1 (Ringan) menurun Pola tidur membaik

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Berdasarkan tabel 5.1 hasil implementasi asuhan keperawatan dan *evidence based nursing* terapi topikal kompres menunjukkan keberhasilan baik transfer pengetahuan dan keterampilan dari tim pengabdi kepada klien dan keluarga (mitra). Sebelum intervensi, baik klien dan keluarga belum memahami teknik non-farmakologis terapi kompres jahe yang benar dan masih bergantung pada tindakan farmakologis. Setelah diberikan edukasi dan penerapan teknik kompres jahe sesuai SOP, klien dan keluarga mampu mendemonstrasikan ulang prosedur dari terapi kompres jahe dengan benar. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kemandirian baik klien ataupun keluarga guna menangani keluhan-keluhan akibat nyeri asam urat secara non-farmakologis.

Pembahasan

Pengkajian keperawatan merupakan proses keperawatan yang sistematis dalam mengumpulkan informasi atau data klien. Kebenaran data sangat penting untuk penegakan diagnosis keperawatan serta mutu pelayanan yang diberikan sesuai kondisi klien (Nursalam, 2015 dalam Ayunisri, 2023). Pengkajian yang dilakukan pada Jumat, 20 Februari 2026 mendapati hasil Tn B dengan usia 62 Tahun didapati bahwa Tn. B merupakan seorang Tukang kayu dengan latar belakang pendidikan terakhir SMA dan tinggal menetap bersama Istri dan kedua anak perempuannya di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. Saat pengkajian riwayat kesehatan, Tn. B didapati menderita asam urat dengan nilai 13,5 mg/dL dengan skala nyeri 4 (sedang) yang disertai keluhan sakit pada lutut kiri serta kedua pergelangan kaki juga bengkak, kemerahan sehingga mengganggu aktivitas serta pola istirahat dan tidur dengan frekuensi nyeri bertambah pada malam hari dan menjelang pagi (subuh). Sejalan dengan Haruna (2021) tanda dan gejala asam urat yang meliputi proses inflamasi disertai rasa sakit pada sendi, tidak mampu atau susah dalam berjalan dengan keluhan semakin bertambah pada malam harinya, adanya pembengkakan serta teraba hangat (panas), timbul kemerahan disekitar sendi. Hasil pengkajian ini telah dikonfirmasi oleh keluarga sebagai pendamping utama sekaligus menguatkan tim pengabdi untuk penegakkan diagnosa dan perencanaan selanjutnya.

Pengkajian yang dilakukan pada Tn. B serta informasi yang diberikan keluarga mendapati adanya kebiasaan makan yang memiliki kandungan purin yang dikonsumsi terus-menerus. Pola makan ini merupakan faktor pendukung yang berkaitan dengan hiperurisemia. Hal ini didukung Mumpuni (2016) dalam Ayunisri (2023) yang menyebutkan bahwa asam urat muncul disebabkan akibat dari mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat purin. Pendapat ini sesuai dengan Purba (2022) tentang adanya hubungan antara pola makan dengan asam urat.

Menurut Nizar (2023), asam urat terbentuk dari proses akhir katabolisme (penguraian) senyawa purin. Pada dasarnya, asam urat berfungsi dalam sebagai antioksidan dan bermanfaat meregenerasi sel. Asam urat akan menjadi masalah ketika kadar didalam tubuh melewati batas normal. Kadar nilai normal pada asam urat berdasarkan usia dan jenis kelamin (Suprianto dkk, 2022) yaitu pada Laki-laki berusia <60 tahun denan nilai 3,4-7,0 mg/dL, usia >60 tahun dengan angka 4,0-7,5 mg/dL dan pada wanita usia <60 tahun nilai normal dari 2,4-6,0 mg/dL, usia >60 tahun normal pada angka 3,5-7,0 mg/dL.

Gejala umum yang sering kali didapati pada penderita asam urat yaitu nyeri yang datang secara tiba-tiba, ketidakmampuan melakukan apa-apa dikarenakan nyeri apalagi pada kondisi malam hari dan pagi hari, terjadinya pembengkakan, panas dan kemerahan dikulit sekitar sendi. Ketika fase ini mereda, area kulit sekitar sendi akan terlihat bersisik, terkelupas dan terkadang terasa gatal (Syahadat & Vera, 2020).

Diagnosa keperawatan yang diangkat pada Lansia Tn. B ini berdasarkan keluhan yang dirasakan yang dimana disini klien mengatakan sakit pada lutut kiri serta kedua pergelangan kaki juga sering terbangun karena sakit yang teramat kemudian sulit tidur setelahnya sehingga masalah keperawatan yang timbul yaitu Nyeri Akut, gangguan pola tidur dan perilaku kesehatan cenderung berisiko. Temuan ini sesuai dengan Dina Alfionita (2024) yang menegakkan Nyeri akut (D.0077) dengan skala nyeri 5 (sedang) pada kedua kaki terutama daerah lutut dan gangguan pola tidur (D.0055) sebagai diagnosa keperawatan terhadap terjadinya asam urat pada Lansia. Sebagaimana dijelaskan oleh Feiby (2024) mengangkat diagnosa keperawatan perilaku kesehatan cenderung berisiko (D.0099) berhubungan dengan pemilihan gaya hidup yang tidak sehat sebagai masalah keperawatan yang berkaitan dengan kondisi kejadian asam urat.

Intervensi keperawatan untuk studi kasus ini menggunakan Manajemen Nyeri (I.08238) berdasarkan keluhan utama klien, intervensi inovasi dengan pendekatan *evidence based Nursing* terapi topikal Kompres jahe (Indri, 2024). Intervensi keperawatan bagi lansia dengan asam urat (gout arthritis bertujuan untuk menurunkan nyeri, memperbaiki kualitas tidur dan mengubah perilaku kesehatan untuk mencegah serangan berulang. Sejalan dengan temuan penelitian oleh Puji Lestari (2024), menyatakan hasil bahwa kompres hangat jahe dapat menurunkan nyeri yang dirasakan lansia

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

dengan asam urat. Sehingga saat tingkat nyeri pada Lansia menurun maka akan mempengaruhi juga kualitas tidur lansia yang awalnya menurun dikarenakan terjadinya nyeri atau peradangan pada sendi menjadi meningkat.

Implementasi keperawatan yaitu semua kegiatan perawat yang bertujuan untuk menyelesaikan dan mengatasi masalah gangguan kesehatan agar kondisinya kembali optimal sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan (Anasari, 2025).

Implementasi penerapan terapi topikal kompres jahe dimulai dari saat setelah pengkajian pada Lansia Tn. B dilakukan selama tiga hari dengan tiga kali pertemuan didampingi oleh keluarga. Pada pertemuan, tim pengabdi melaksanakan terapi kompres jahe sesuai SOP yaitu menggunakan kain dan dikompres selama 15-20 menit. Tindakan ini sekaligus mengajari klien dan keluarga agar selanjutnya dapat dilakukan secara sendiri secara benar tanpa pendampingan penuh oleh tim pengabdi. Setelah itu dilakukan evaluasi kembali ±10 menit sejak setelah keluarga mencoba untuk mendemonstrasikan kembali yang diajarkan tim pengabdi pada Tn. B dalam mengompres area yang nyeri. Dukungan keluarga ini dapat berdampak pada peningkatan kondisi klien. Saat tingkat nyeri pada Lansia menurun maka akan mempengaruhi juga kualitas tidur lansia yang awalnya menurun dikarenakan terjadinya nyeri atau peradangan pada sendi menjadi meningkat.

Hasil evaluasi keseluruhan menunjukkan penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan asam urat yang dilakukan dengan *evidence based nursing* terapi topikal kompres jahe dan keluhan tidak nyaman dalam beraktivitas menurun dan pola tidur membaik, hal ini juga dilaporkan keluarga sebagai pendamping klien. Evaluasi akhir yang didapat, keluarga maupun klien mampu menerapkan teknik non-farmakologis kompres jahe secara mandiri dan dilakukan dengan benar dan sesuai SOP untuk menurunkan nyeri asam urat yang dialami klien. Kemandirian klien dan keluarga menjadi indikator keberhasilan pengabdian yang dilakukan.

Terbukti dengan penelitian oleh Karina (2024) yang memaparkan hasil terkait terapi kompres jahe mendapati teknik ini berkhasiat dalam menurunkan nyeri. Secara fisiologis, kandungan yang ada dijahe merupakan senyawa aktif yang berguna dalam menghambat sintesis prostaglandin dan leukotrien. Hambatan ini memblokir transmisi stimulus nyeri menuju sistem saraf pusat, sehingga impuls nyeri berkurang atau mereda. Begitu juga penelitian oleh Rifahatul (2025) dengan hasil implementasi menunjukkan ada penurunan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi kompres hangat jahe. Implementasi serupa oleh Muhammad, S. (2022) menunjukkan kesamaan hasil dari beberapa penelitian diatas, dimana dalam hasil implementasi pemberian kompres jahe ini memberikan perubahan kondisi yang positif seperti menurunnya nyeri asam urat yang dirasakan pada Lansia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla (2024) dengan hasil evaluasi terjadi penurunan skala nyeri dari 4 NRS menjadi 2 NRS. Sehingga diambil kesimpulan bahwa implementasi berdasarkan evidence based nursing yang dilakukan selama 3 hari dengan lama pemberian 15 menit menunjukkan hasil signifikan yaitu efektif berpengaruh dalam meringankan nyeri dan menurunkan intensitas nyeri sendi akibat gout arthritis.

Kompres hangat merupakan salah satu intervensi inovasi yang bertujuan untuk menurunkan atau meredekan rasa nyeri (Widyastuti et al, 2021). Jahe (*Zingiber officinale*) ialah tanaman yang akan diambil rimpangnya maka dari itu dibudidayakan dari tahun ke tahun. Penerapan kompres jahe ini berkhasiat terutama pada penderita asam urat dimana berfungsi dalam menurunkan nyeri, merelaksasikan otot dan sirkulasi darah, meningkatkan kenyamanan serta mengurangi kecemasan. Hal ini terjadi dikarenakan kompres jahe meciptakan sensasi panas yang dimana merangsang reaksi fisiologis dalam tubuh (Hartoyo, 2023).

Kompres air hangat digunakan sebagai bentuk stimulasi kulit untuk membantu penderita merasakan lebih sedikit sakit dan peradangan. Dalam penerapan kompres hangat dikombinasikan jahe lebih aman jika secara topikal daripada oral. Konsumsi jahe dengan menelannya atau oral, jika berlebihan dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti diare (Radharani, 2020)

Jahe mengandung minyak esensial yang terdiri dari beberapa senyawa termasuk gingerol, zingerone, shogaol, farnesene, serta sejumlah kecil beta phellandrene, cineol dan citral. Senyawa gingerol dan zingerol dapat meningkatkan motilitas intestinal dan berfungsi sebagai agen anti inflamasi analgesik serta memiliki sifat antipiretik dan antibakteri (Hakim, 2015; dalam Siregar, 2025). Jahe mengandung enzim siklooksigenase yang berperan dalam mengurangi peradangan pada penderita gout arthritis. Jahe memiliki efek farmakologis yang ditandai dengan sensasi panas dan pedas yang berfungsi untuk menurunkan rasa nyeri, mengurangi ketegangan otot dan membantu mengatasi kejang otot (Widyastuti, 2021). Mekaninsme kompres hangat dan jahe adalah kombinasi air hangat dan parutan jahe yang telah dihaluskan. Jahe memiliki banyak manfaat dikarenakan dalam jahe terdapat kandungan gingerol merupakan senyawa utama yang

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

bertanggung jawab atas rasa pedas khas dan aroma pada jahe segar (Bersifat sebagai antioksidan, antiinflamasi, anti mual dan antikoagulan yang kuat) dan shogaol merupakan seyawa fenolik pedas yang terbentuk dari dehidrasi gingerol saat jahe dikeringkan atau dimasak, memberikan rasa pedas khas pada jahe (bersifat anti inflamasi, antioksidan) dengan kata lain gingerol dan shogaol yang menghasilkan rasa atau efek pedas dan panas (Suparlan, 2022).

Literatur sebelumnya oleh Novri dan Dwi Cahya (2022) menunjukkan hasil intervensi kompres hangat jahe dapat menurunkan nyeri pada Lansia. Hal tersebut dibuktikan dengan penurunan rentang nyeri saat sebelum dan sesudah tindakan intervensi dimana Skala nyeri dari 5-6 menurun diangka 1-2. Selaras dengan penelitian Ricard (2023) dengan judul "Efektivitas Pemberian Terapi Kompres hangat jahe terhadap pengurangan nyeri dengan arthritis gout (Asam Urat) di Desa Tambunan Baruara Kecamatan Balige Kabupaten Toba Tahun 2023", mendapati hasil penelitian terhadap 3 lansia sebagai subjek didapati adanya perubahan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres jahe. Dengan kata lain, terapi ini dapat menjadi alternatif menurunkan nyeri pada Lansia. Kemudian Gita, dkk (2026) dengan judul "Pengaruh kompres jahe hangat terhadap Nyeri pada Pasien Gout Arthritis di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru" mendapati hasil menggunakan NRS didapati nyeri sebelum intervensi 5,71 dan setelah intervensi 4,59 yang artinya ada pengaruh signifikan antar kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri.

Hasil implementasi ini didukung oleh Awwalia (2025) memaparkan teknik kompres jahe berguna sebagai terapi non-farmakologis dimana dapat meredakan nyeri juga sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik. Sejalan dengan implementasi oleh Silvia (2023) dengan hasil akhir mendapat perubahan dimana nyeri yang dirasakan menurun dengan menerapkan terapi kompres jahe. Begitupun penelitian Wahyu (2025) menyebutkan bahwa kompres hangat jahe berkhasiat dalam menurunkan nyeri akibat asam urat dan sebagai terapi pendukung yang dapat dilakukan sendiri bagi lansia. Berdasarkan penelitian Fitratul Aini (2025) juga membuktikan bahwa lebih ampuh kompres hangat jahe dibandingkan hanya terapi kompres hangat saja dalam menurunkan nyeri.

Dari beberapa literatur yang ditelaah tim pengabdi terkait *evidence based nursing* terapi topikal kompres jahe diatas menunjukkan hasil bahwa jahe terbukti mampu meredakan atau menurunkan nyeri asam urat, sesuai dengan teori Pertiwi, *et al* (2019) yang menyebutkan bahwa jahe mengandung gingerol dan shogaol yaitu senyawa panas dan pedas yang memiliki anti inflamasi.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas menunjukkan penerapan *evidence based nursing* terapi topikal jahe dengan durasi pemberian 15-20 menit selama 3 hari dengan 3x pertemuan didampingi keluarga sebagai mitra mendapati intensitas nyeri dari 4 (sedang) menurun jadi 1 (ringan), pola tidur membaik serta klien dan keluarga dapat memahami edukasi yang diberikan dan sudah mampu menerapkan secara mandiri teknik yang diajarkan tim pengabdi. Disimpulkan terapi topikal ini efektif dalam menurunkan nyeri karena asam urat.

Saran

Bagi klien dan keluarga diharapkan dapat menjaga kesehatan baik dari pola makan maupun aktivitas yang memberatkan dan saling mengikatkan serta memberikan dukungan dalam upaya menjaga kesehatan diri.

Bagi institusi pendidikan diharapkan studi kasus ini menjadi bahan informasi atau referensi dalam meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan khsusunya dalam bidang keperawatan gerontik.

Bagi Profesi keperawatan, studi kasus ini dapat bisa dijadikan referensi dan informasi dalam menambah wawasan serta menjadi pertimbangan terkait penerapan *evidence based nursing* terapi topikal kompres jahe.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang pertama kepada kedua orang tua, kakak, adik dan keponakan, yang kedua untuk Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder khususnya Tn.B dan keluarga atas kebersediaan mengikuti intervensi dan terima kasih juga kepada Dosen pembimbing dan penguji serta seluruh pihak baik saudara dan teman yang ikut andil dalam membantu penyusunan karya ilmiah ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Afif, A. A., Kareena, S. F., Nikita, P. N., Wulan, S., Siti Nurul, A., Nursalsabila, Adzkia, H. A., Dayini, B., & Nabilah Salsa, Z., (2023) Gambaran asam urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.

Amazing, E., Pua (2023) Prevalensi Penderita Gout di Desa Leilem Kab.Minahasa. https://repository.uksw.edu/handle/123456789/323222

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Anasari, 2025. Pengaruh Kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri sendi dengan gout arthritis pada lansia di Sentra Gau Mabaji Kab.Gowa Provinsi Sulawesi Selatan.

Ayunisri Dea, 2023. Penerapan kompres hangat jahe merah dalam asuhan keperawatan keluarga dengan pada pasien asam urat dengan nyeri kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang.

Hartoyo, E. D. (2023) Nursing intervention of red ginger warm compress toreduce pain levels in the elderly. Indonesian journal of community development, 3(1), 1-9.

Karina, K., Septian, A., Afianti, S., Tirta, A. S., (2024) Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Kompres Hangat Air jahe merah terhadap tingkat nyeri pada Pasien dengan Asam Urat. Journal healthcare education, e-ISSN 3032-6575.

Kemenkes RI (2022). Asam urat, bisa menyerang ginjal? diakes dihttps://jurnal.stikes dam4dip.ac.id

M. Altaf, H., Irawan, D., Amir, H., 2025. Pengaruh Terapi Kompres Jahe terhadap tingkat nyeri sendi lansia di Wilayah Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi. Jurnal Ventilator: jurnal riset ilmu kesehatan dan keperawatan. Vol. 3, no. 1 tahun 2025. Doi: https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i1.1717

Muhammad Sowwam., Sudaryanto., Linda, W., 2022. Efektivitas Kompres Jahe untuk Menurunkan Nyeri asam urat pada Lansia. P-ISSN 2829-6176; e-ISSN 2829-5943

Nababan, S., & Toto E. M., (2023). Penerapan terapi farmakologis mengurangi nyeri dan menurunkan kadar asam urat lansia Gout Arthritis. Ners Muda, 4(1), 13. https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11488

Nasir, M. (2019). Gambaran asam urat pada Lansia di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. Jurnal Media analis Kesehatan, 8(2), https://doi.org/10.32382/mak.v8i2.842

Novri, A. & Dwi Cahya, R. (2022). Penerapan kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri pada Sendi: Studi Kasus. JHCN: Journal Health and Cardivasculer Nursing, Vol 2, No.2 Desember Tahun 2022.

Puji Lestari, Sigit, P., Nurul, P.M (2024) Aplikasi Kompres hangat Jahe terhadap penurunan skala nyeri pada Lansia dengan Gout Arthritis. Jurnal Keperawatan Cikini, Vol. 5, No.2 Juli 2024, PP. 129-135.

Ramadanti, S., Maryoto, M., & Kurniawan Eko, 2025. Edukasi Pemberian Kompres Jahe pada Lansia dengan Nyeri sendi karena asam urat. *Jurnal Peduli Masyarakat*, Vol. 7, No. 4, Juli 2025. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/7165/4948

Ricard, F., Marpaung (2023) Efektivitas pemberian terapi hangat kompres jahe terhadap pengurangan nyeri dengan gout arthritis (asam urat) di Desa Tambunan Baruara Kecamatan Balige Kabupaten Toba Tahun 2023. JIKA: *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrab,* Vol. 1, No. 4, Hal. 82-88.

Rifahatul, M., Setiadi, S., Rania, S., Ayu N. B., (2025). Terapi kompres hangat jahe untuk menurunkan skala nyeri pada Lansia dengan Gout arthritis di Panti Tresna Werdha. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka. Vol 4, No. 2 Tahun 2025. https://bhinnekapublishing.com

Rizal, D. F. (2023). Penyakit arthritis gout. https://www.halodoc.com/kesehatan/penyakit-asam-urat

Salsabila, A., Rahmawati, Nurul, H., (2024) Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gout Arthritis in Banda Aceh District: Suatu Studi Kasus. Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. 12, No.2, 2338-6371

Suparlan, & Winarti R., (2022) Penerapan Kompres hangat memakau parutan jahe merah terhadap penurunan skal nyeri pada penderita gout arthritis. Journal ners widya husada, 9(1). diambil dari https://repository.poltekkesmedan.ac.id/id/eprint/4582/

Ricard, F., Marpaung (2023) Efektivitas pemberian terapi hangat kompres jahe terhadap pengurangan nyeri dengan gout arthritis (asam urat) di Desa Tambunan Baruara Kecamatan Balige Kabupaten Toba Tahun 2023. JIKA: *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrab,* Vol. 1, No. 4, Hal. 82-88.

Tabalujan, J. A., Malcom, H., Palandeng, F., & Ottay, R. I (2023). Arthritis gout dan perilaku dokter di Kota Manado. Jurnal Kedokteran Komunitas dan tropik, 11(2). 463-466.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Edisi 1, Jakarta Selatan

Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018, Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi I, Jakarta Selatan.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2018. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan.

WHO. (2022). Aging and health. Diakses di https://www.dmi.journals.org

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)