



Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Kesehatan Kompres Jahe Dalam Upaya Mengurangi Intensitas Nyeri penyakit Gout Atritis Desa Sintuwulemba

Community Empowerment Through Health Education on Ginger Compresses to Reduce Pain Intensity in Gout Arthritis Patients in Sintuwulemba Village

Nirva Rantesigi*, Agusrianto

Prodi D-III Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

*Email korespondensi : nirvarantesigi@gmail.com

Article History:

Received : 8-12-2023

Accepted : 30-6-2024

Published : 30-7-2024

Kata Kunci:

Gout Arthritis; nyeri;
kompres Jahe

Keywords:

Gout Arthritis; Pain;
Ginger Compress

ABSTRAK

Gout artritis adalah kondisi yang dapat mengurangi kualitas hidup secara signifikan dan pengelolaannya menjadi isu kesehatan yang penting di banyak komunitas. Kurangnya pemahaman mengenai manajemen nyeri dan pilihan pengobatan yang efektif untuk gout artritis memerlukan edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gout artritis dan mempromosikan metode pengelolaan nyeri non-farmakologis pada masyarakat Desa Sintuwulemba. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode edukasi, demonstrasi, dan diskusi serta evaluasi, sasaran sebanyak 36 peserta. Salah satu metode utama yang dibahas adalah penggunaan kompres hangat jahe untuk meredakan nyeri. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa mayoritas peserta menerima dan bersedia mencoba kompres hangat jahe sebagai alternatif pengobatan selain pengobatan farmakologis. Pemahaman masyarakat meningkat dari 27% menjadi 82% setelah edukasi dan demonstrasi. Kesimpulannya, Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Sintuwulemba mengenai gout artritis dan pengelolaan nyeri non-farmakologis. Disarankan agar sesi edukasi dan demonstrasi dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesadaran dan memperkuat manajemen mandiri gout artritis di masyarakat.

ABSTRACT

Gout arthritis is a condition that can significantly reduce quality of life, making its management an important health issue in many communities. The lack of understanding regarding pain management and effective treatment options for gout arthritis highlights the need for community education and empowerment. This community service aimed to improve understanding of gout arthritis and promote non-pharmacological pain management methods among 36 participants from Sintuwulemba Village. The activities included education, demonstrations, discussions, and evaluations. One of the main methods discussed was the use of warm ginger compresses to relieve pain. The results showed that the majority of participants accepted and were willing to try warm ginger compresses as an alternative to pharmacological treatment. Community understanding improved significantly, from 27% to 82%, after the education and

demonstrations. In conclusion, this community service successfully enhanced the understanding of gout arthritis and non-pharmacological pain management among the residents of Sintuwulemba Village. Regular educational and demonstration sessions are recommended to increase awareness and strengthen self-management of gout arthritis within the community



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan salah satu penyakit yang memengaruhi kualitas hidup secara signifikan, terutama akibat nyeri yang ditimbulkan. Secara global, data menunjukkan bahwa prevalensi penderita gout arthritis mencapai 355 juta orang, atau sekitar 1 dari 6 individu, dengan proyeksi peningkatan hingga tahun 2025. Dari jumlah ini, lebih dari 25% diperkirakan akan mengalami komplikasi serius seperti kelumpuhan (Muna & Soleha, 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 20% populasi dunia menderita arthritis rheumatoid, di mana kelompok usia yang paling rentan adalah mereka yang berusia 55 tahun ke atas. Fakta ini menjadikan gout arthritis sebagai salah satu masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian serius, baik dalam hal pencegahan maupun penanganannya (World Health Organization (WHO), 2022). Di tingkat nasional, gout arthritis juga menjadi salah satu isu kesehatan yang memprihatinkan. Penyakit ini sering kali ditemukan pada kelompok usia lanjut, dengan gejala khas berupa penumpukan kristal asam urat di sendi yang menyebabkan nyeri, pembengkakan, dan keterbatasan mobilitas. Penanganan gout arthritis umumnya melibatkan terapi farmakologis, seperti pemberian Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS), misalnya ibuprofen, naproxen, dan allopurinol (Fazri et al., 2023).

Meskipun gout arthritis umumnya dapat dikendalikan dengan pengobatan farmakologis, banyak penderita yang mengalami kesulitan dalam mengakses perawatan medis yang tepat. Terutama di daerah pedesaan atau wilayah dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan, banyak masyarakat yang kurang memahami cara pengelolaan penyakit ini secara menyeluruh. Kebanyakan penderita hanya mengandalkan obat-obatan untuk meredakan gejala tanpa pengetahuan yang memadai mengenai faktor penyebab dan pengelolannya yang lebih holistic (Oktavianti & Anzani, 2021). Selain itu, banyak masyarakat yang tidak mengetahui adanya alternatif pengobatan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri gout arthritis, seperti penggunaan bahan alami, misalnya jahe. Jahe, yang dikenal dengan sifat anti-inflamasi dan analgesiknya, telah digunakan secara tradisional untuk meredakan berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri akibat gout arthritis. Namun, kurangnya edukasi tentang manfaat jahe dan cara penggunaannya dalam pengelolaan nyeri menyebabkan banyak penderita belum memanfaatkannya sebagai bagian dari perawatan mereka (Suranata et al., 2023).

Secara umum, ketidakpahaman ini menyebabkan penderita seringkali mengabaikan perawatan jangka panjang dan cenderung mengandalkan pengobatan farmakologis yang hanya meredakan gejala sementara. Hal ini semakin memperburuk kondisi kesehatan mereka dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat kepada masyarakat, khususnya di daerah-daerah dengan prevalensi tinggi gout arthritis, tentang pengelolaan nyeri yang efektif, baik melalui metode farmakologis maupun non-farmakologis (Irmawati et al., 2023).

Desa Sintuwulemba, Kecamatan Lage, Kabupaten Poso, merupakan salah satu daerah yang memiliki prevalensi tinggi penderita gout arthritis, dengan data mencatat 36 kasus. Sebagian besar masyarakat di desa ini belum sepenuhnya memahami penyebab, gejala, maupun cara pengelolaan penyakit ini. Kurangnya akses terhadap edukasi kesehatan dan layanan medis menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan dan penanganan penyakit ini di tingkat local. Sebagai solusi, dilakukan program pengabdian masyarakat dengan pendekatan pemberdayaan melalui edukasi kesehatan. Salah satu intervensi utama yang diterapkan adalah penggunaan kompres jahe hangat sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout arthritis. Kompres hangat, terutama dengan tambahan jahe, telah terbukti secara ilmiah efektif dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan sendi, dan menghilangkan rasa nyeri lebih baik dibandingkan hanya menggunakan air hangat (Lutfiani & Baidhowy, 2022). Edukasi mengenai manfaat jahe sebagai bahan alami yang mudah diakses bertujuan untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam manajemen mandiri penyakit gout arthritis (Ilma Helmalia Putri et al., 2021).

Dengan melibatkan masyarakat secara aktif, program ini tidak hanya menawarkan solusi jangka pendek untuk mengurangi nyeri tetapi juga membangun kesadaran dan pemahaman yang mendalam untuk meningkatkan kualitas hidup jangka Panjang (Saputra, 2020). Edukasi kesehatan menjadi kunci dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penyakit Gout Arthritis, serta memberikan wawasan mengenai cara-cara penanganan yang efektif dan dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat. Komponen utama dari program ini adalah penggunaan kompres jahe hangat, sebuah metode tradisional yang telah terbukti memiliki efek positif dalam mengurangi intensitas nyeri pada penyakit Gout Arthritis. (Irdiansyah et al., 2022). Tujuan dari pengabdian ini, Meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sintuwulemba tentang penyakit gout arthritis, termasuk penyebab, gejala, dan dampaknya terhadap kualitas hidup, serta pengelolaan nyeri yang efektif melalui kompres jahe hangat.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 10 November 2023 di desa Sintuwulemba Kecamatan Lage. Kabupaten Poso yang diikuti oleh 36 orang peserta 21

laki-laki dan 15 perempuan dan sebagian besar adalah lansia berjumlah 23 orang didampingi kader posyandu. Metode pengabdian pada kegiatan adalah :

1. Edukasi

Kegiatan edukasi yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan dengan topik manfaat kompres jahe hangat mengurangi untuk mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout artritis. Penyuluhan dilaksanakan selama 30 menit. Alokasi waktu 15 menit. Materi yang disampaikan berisi pengertian, tujuan, manfaat, cara kerja dan efek samping dari tindakan pemberian kompres jahe hangat untuk mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout artritis. Edukasi lain yang diberikan adalah promosi kesehatan dengan memberikan leaflet yang menggambarkan penyakit gout artritis dan cara pencegahan dan penanganan serta pemanfaatan tanaman jahe sebagai solusi pengobatan. Selama pelaksanaan penyuluhan, peserta mengikuti kegiatan dengan baik, peserta aktif berdiskusi dan mereka memahami maksud dan tujuan dari penyuluhan yang diberikan.

2. Demonstrasi

Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan pemahaman tentang penyakit gout artritis, cara pencegahan, pengobatan dan pemanfaatan tanaman herbal untuk mengurangi intensitas nyeri pada penderita. Metode pelaksanaan demonstrasi. Tim pengabmas dosen adalah sebagai pemateri penyuluhan, dan mahasiswa yang mendemonstrasikan kegiatan kompres hangat jahe. Peserta bersama kader kesehatan lansia hadir sebagai sasaran penyuluhan. Topik penyuluhan adalah manfaat kompres jahe hangat untuk mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout artritis. Pada kegiatan demonstrasi diajarkan standar operasional prosedur cara membuat kompres hangat jahe. Pelaksanaan kegiatan demonstrasi berlangsung selama 30 menit

3. Diskusi

Setelah kegiatan demonstrasi dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Adapun tujuan kegiatan ini untuk mengeksplorasi perasaan dan pemahaman peserta tentang kegiatan yang telah dilaksanakan. Peserta antusias melakukan diskusi dan bertanya tentang materi penyuluhan serta demonstrasi yang telah dilakukan. Pemateri atau tim pengabmas menjawab setiap pertanyaan yang diajukan peserta dan diskusi berjalan lancar sampai selesai berlangsung selama 30 menit. Kegiatan diskusi berjalan lancar dan peserta sangat antusias

4. Evaluasi

Pelaksanaan penyuluhan berlangsung selama 90 menit. 30 menit pertama penyampaian penyuluhan materi dalam bentuk edukasi, 30 menit ke dua adalah bentuk demonstrasi dan 30 menit terakhir ada diskusi tanya jawab. Peserta mengikuti kegiatan sampai selesai dengan baik, aman dan tidak ada kendala, dan antusias mengikuti kegiatan. Evaluasi perkembangan peserta yakni memberikan dukungan untuk kelanjutan pelaksanaan kompres secara berkala.



Gambar 1 Skema Kegiatan Pengabdian Masyarakat

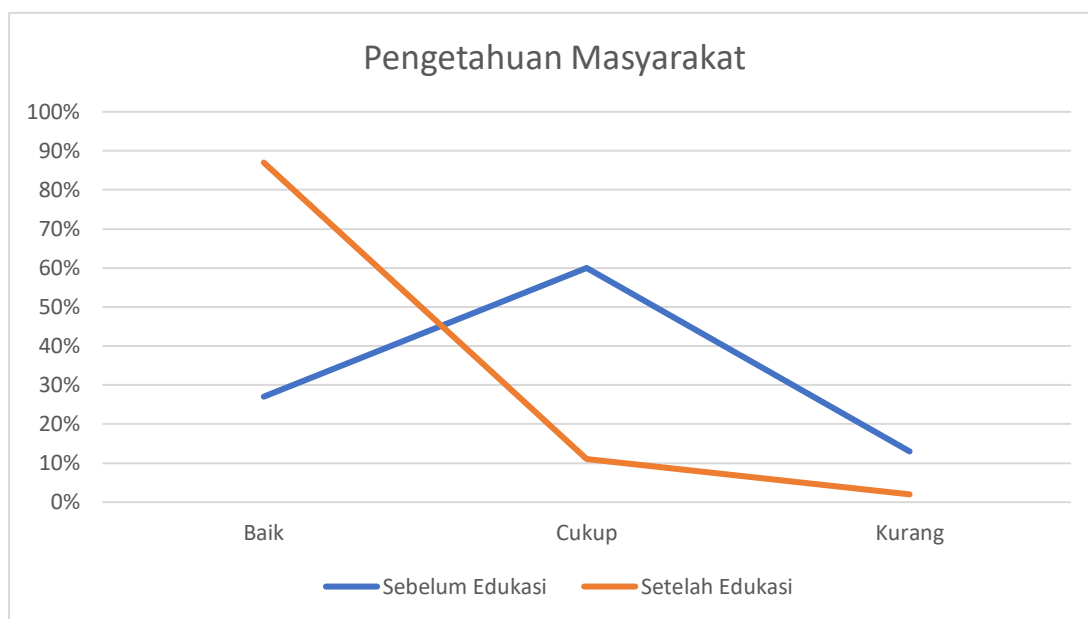
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Sintuwulemba ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai gout arthritis, pengelolaan nyeri, serta manfaat kompres hangat jahe sebagai terapi non-farmakologis. Sebanyak 36 peserta dari masyarakat desa Sintuwulemba, yang didampingi oleh kader kesehatan desa, mengikuti kegiatan edukasi yang dilaksanakan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen Poltekkes Kemenkes Palu Prodi DIII Keperawatan Poso dan mahasiswa.

Selama sesi edukasi, peserta diberikan pemahaman mengenai penyebab gout arthritis, mekanisme terjadinya penumpukan kristal asam urat dalam tubuh, serta cara-cara efektif untuk mengelola kondisi ini, termasuk terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang dijelaskan adalah penggunaan kompres hangat jahe untuk meredakan nyeri pada penderita gout arthritis. Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, hanya 27% peserta yang memiliki pemahaman yang cukup tentang gout arthritis dan pengelolaan nyerinya. Namun, setelah diberikan edukasi yang mencakup penjelasan tentang penyebab gout arthritis, faktor risiko, mekanisme penumpukan kristal asam urat, serta berbagai opsi pengobatan, baik farmakologis maupun non-farmakologis, angka ini meningkat menjadi 82%. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan efektivitas dari metode edukasi yang digunakan, yang mencakup teori, diskusi interaktif, serta demonstrasi penggunaan kompres jahe hangat sebagai terapi non-farmakologis



Gambar 2 Edukasi Tentang Gout Atritis



Gambar 3 Grafik Pengetahuan Masyarakat Desa Sintuwulemba Sebelum dan Setelah edukasi

Setelah diberikan edukasi peserta diberikan demonstrasi cara pembuatan dan penggunaan kompres hangat jahe menggunakan 100 gram parutan jahe yang direbus dalam 500 cc air panas pada suhu sekitar 40°C, kemudian diterapkan pada area yang nyeri selama 20 menit sebanyak 2 kali.



Gambar 4 Demonstrasi pengolahan jahe untuk mengurangi nyeri

Hasil yang diperoleh dalam pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat jahe dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout arthritis. Sebuah studi oleh Rona Febriyona et al. (2021) menyimpulkan bahwa pemberian kompres hangat jahe memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri pada penderita asam urat, dengan p-value = 0,000 yang menunjukkan hasil yang sangat signifikan. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol, yang memiliki sifat antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan. Kandungan tersebut bekerja dengan cara menghambat sintesis prostaglandin, yaitu mediator yang menyebabkan peradangan dan nyeri dalam tubuh (PURBA, 2021).

Proses pemanasan jahe menghasilkan senyawa olerasin, yang memberikan sensasi panas pada kompres dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkena, sehingga dapat meredakan kekakuan dan nyeri akibat penumpukan kristal asam urat dalam sendi. Penelitian oleh Rani Risma Krisnandar (2022) juga menjelaskan bahwa kompres hangat dapat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan sendi, serta memberikan kenyamanan dan kehangatan bagi penderita gout arthritis. Dalam hal ini, kompres hangat jahe tidak hanya memberikan efek fisik, tetapi juga memiliki efek psikologis, yaitu memberikan rasa kenyamanan dan kedamaian bagi penderita, yang pada gilirannya dapat membantu mereka dalam mengelola stres yang berkaitan dengan rasa sakit.

Pemberian edukasi dan demonstrasi mengenai kompres jahe hangat ini juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Sintuwulemba. Peserta yang awalnya kurang familiar dengan metode pengobatan non-farmakologis ini, setelah mendapatkan informasi dan praktik langsung, menjadi lebih terbuka untuk mencoba kompres jahe hangat sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri. Hal ini menunjukkan pentingnya peran edukasi dalam pemberdayaan masyarakat, agar mereka dapat mengelola kesehatan mereka sendiri secara lebih mandiri dan tidak hanya bergantung pada obat-obatan farmakologis.



Gambar 5 Diskusi dan tanya jawab

SIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan masyarakat yang signifikan, dari 27% menjadi 82%, menunjukkan keberhasilan program edukasi yang dilakukan. Hal ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta tentang penyakit gout arthritis, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengelola nyeri dengan metode non-farmakologis yang mudah diakses dan aplikatif. Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya metode edukasi yang interaktif dan partisipatif dalam memberdayakan masyarakat, serta memperkuat kapasitas mereka dalam mengelola kondisi kesehatan secara mandiri. Pemberdayaan kader kesehatan yang ada di desa untuk menjadi pelatih atau fasilitator dalam kegiatan edukasi dapat membantu menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Fazri, N. A., Sari, R. P., Basri, M. H., & Safitri, A. (2023). ... Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Usia Pertengahan Keluarga Bapak R Khususnya Pada Ibu M Dengan Masalah Gout Arthritis Terhadap Terapi Kompres *An-Najat*. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/an-Najat/article/view/155>
- Ilma Helmalia Putri, Sumiaty, & Fatmah Afrianty Gobel. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Karyawan Bagian Line Plywood Di PT. Sumber Graha Sejahtera Luwu. *Window of Public Health Journal*, 2(6), 1105–1115. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i6.318>
- Irdiansyah, I., Saranani, M., & Putri, L. A. R. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gouth Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bone Rombo Kabupaten Buton Utara. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 02(2), 1–7.
- Irmawati, R. J., Pailan, E. T., & ... (2023). Risk Factor Analysis of Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah* <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/919>
- Kesehatan, J. I., Husada, S., & Radharani, R. (2020). *Warm Ginger Compress to Decrease Pain Intensity in Patients with Arthritis Gout*. 11(1), 573–578. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.349>
- Liunokas, O. B. T., Namuwali, D., & Subani, N. D. (2023). Edukasi Tentang Gout Arthritis Di Desa Kesetnana Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Volunteer*, 2(1), 7–14.
- 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>
- Muna, L., & Soleha, U. (2018). Motivasi Dan Dukungan Sosial Keluarga Mempengaruhi Kepatuhan Berobat Pada Pasien Tb Paru Di Poli Paru Bp4 Pamekasan. *Journal of Health Sciences*, 7(2), 172–179. <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i2.506>
- 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>
- PURBA, G. (2021). *LITERATUR RIVIEW: GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP*

KELUARGA TERHADAP PENCEGAHAN GOUT ARTHRITIS PADA LANSIA.
ecampus.poltekkes-medan.ac.id. [https://ecampus.poltekkes-](https://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/4670)
medan.ac.id/jspui/handle/123456789/4670

- Rani Risma Krisnandar. (2022). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Jahe Pada Pasien Gout Arthritis : Literature Review. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta*, 281–287.
- Samsudin, A., Kundre, R., & Onibala, F. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Padapenderitagout Arthritis Di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114041.
- Saputra, A. (2020). Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.
- Suranata, F. M., Djalil, R. H., & ... (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis di Kelurahan Mahawu Manado. *Jurnal Ventilator*.
<https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Ventilator/article/view/684>
- World Health Organization (WHO). (2022). Indonesia: WHO statistical profile. *Country Statistics and Global Health Estimates*.