

## Pengendalian Asam Urat dengan Kompres Jahe (Ginger) Di Desa Poko Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo

Devi Dewi Setyawati<sup>1</sup>, Indah Wahyu Mahfiroh<sup>2</sup>, Vyan Bagus Pratama<sup>3</sup>, Noviarani Primadani<sup>4</sup>, Khoirurrosyidin<sup>5</sup>

<sup>12345</sup> Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia

\*e-mail: dewidevi24@gmail.com<sup>1</sup>, indahwahyu8877@gmail.com<sup>2</sup>, vyan623@gmail.com<sup>3</sup>, noviaranipd@gmail.com<sup>4</sup>, rosyidin.kh@gmail.com<sup>5</sup>

### Abstrak

Praktik pengabdian masyarakat bertujuan untuk mewujudkan kehidupan masyarakat yang lebih baik. Bagian dari program pengabdian yang dilaksanakan di Desa Poko Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. Masih banyak masyarakat desa Poko yang tidak peduli dengan kesehatan tulang, tidak pernah mengetahui kadar asam urat normal pada usia kerja dan usia lanjut. Banyak orang yang masih memiliki aktivitas dan kebiasaan seperti kurang tidur, tidur terlalu malam dan merokok. Demikian pula hal ini dilakukan oleh orang yang berprofesi seperti guru, yang harus memiliki daya tahan tubuh yang kuat, namun meskipun demikian tidak menutup kemungkinan terkena penyakit asam urat karena banyak faktor yang berbeda. Oleh karena itu, kami ingin membuat program kegiatan "Pencegahan dan Pengendalian Asam Urat di Desa Poko Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo" untuk mengetahui status hematologis dan fisiologis darah (konsentrasi asam urat) yang akan membantu mengatasi masalah tersebut. Pada pengaruh pola makan, pekerjaan dan ketidakseimbangan pengaturan dalam tubuh, diperlukan suatu tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri sendi pada lanjut usia, salah satunya adalah terapi nonfarmakologi kompres larutan jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres larutan jahe (*zingiber officinale roscoe*) terhadap nyeri asam urat

**Kata kunci:** Asam Urat, Jahe, Lansia

### Abstract

The practice of community service aims to create a better life for society. Part of the service program carried out in Poko Village, Jambon District, Ponorogo Regency. There are still many people in Poko village who do not care about bone health, never knowing what normal uric acid levels are in working age and old age. Many people still have activities and habits such as not sleeping enough, sleeping too late and smoking. Likewise, this is done by people who work as teachers, who must have a strong immune system, but even so, this does not rule out the possibility of developing gout due to many different factors. Therefore, we want to create an activity program "Prevention and Control of Gout in Poko Village, Jambon District, Ponorogo Regency" to determine the hematological and physiological status of blood (uric acid concentration) which will help overcome this problem. Due to the influence of diet, work and regulatory imbalances in the body, non-pharmacological measures are needed to reduce joint pain in the elderly, one of which is non-pharmacological therapy with ginger solution compresses. This study aims to determine the effect of applying ginger solution compresses (*zingiber officinale roscoe*) on gout pain.

**Keywords:** Gout, Ginger, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit Asam urat atau yang dikenal juga dengan sebutan Arthritis Gout merupakan suatu penyakit karena kelainan metabolisme purin (Hiperurisemia). Kelainan ini bisa terjadi adanya oversekresi asam urat atau penurunan fungsi ginjal yang mengakibatkan penurunan ekskresi asam urat atau kombinasi keduanya. Penyakit arthritis gout adalah salah satu penyakit inflamasi sendi yang paling sering ditemukan, ditandai dengan penumpukan kristal monosodium urat di dalam ataupun di sekitar persendian [1]. Serangan gout bersifat mendadak, berulang dan disertai dengan arthritis yang terasa sangat nyeri pada bagian sendi. Zat asam urat merupakan produk pemecahan dari purin, yaitu sejenis senyawa kimia yang ditemukan pada beberapa jenis Makanan. Dalam tubuh, purin tersebut dipecah menjadi asam urat [2]. Usia, asupan senyawa purin yang tinggi, konsumsi alkohol berlebihan, obesitas, kurang aktif, hipertensi, penyakit

jantung, obat-obatan tertentu (terutama diuretik), dan penurunan fungsi ginjal merupakan faktor risiko terjadinya penyakit asam urat. Peningkatan kadar asam urat dalam darah, selain menyebabkan gout, menurut suatu penelitian merupakan salah prediktor kuat terhadap kematian karena kerusakan kardiovaskuler [3].

Menurut WHO (2013), 81% penduduk Indonesia mengalami gangguan sendi, sedangkan hanya 24% yang berobat ke dokter dan hanya 71% yang mengkonsumsi krim nyeri yang dijual dalam jumlah kecil. Data [4] di Indonesia prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur  $\geq 75$  (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (8,46%) dibandingkan dengan pria (6,13%).

Asam urat, disebut sebagai gout arthritis, yaitu suatu kondisi yang disebabkan oleh kelebihan kristal monosodium urat dalam tubuh. Jika kristal monosodium menumpuk secara berlebihan di dalam tubuh, dapat menyebabkan penyakit asam urat atau gout arthritis.. Asam nukleat terdapat didalam inti sel tubuh merupakan salah satu komponen yang terdapat dalam kandungan purin dan hal ini akan menyebabkan terjadinya asam urat [5]. Asam urat merupakan kristal putih tidak berbau dan tidak berasa lalu mengalami dekomposisi dengan pemanasan menjadi asam sianida (HCN) sehing cairan ekstraselular yang disebut sodium urat. Jumlah asam urat dalam darah dipengaruhi oleh intake purin, biosintesis asam urat dalam tubuh, dan banyaknya ekskresi asam urat [6]. Kadar asam urat dalam darah ditentukan oleh keseimbangan antara produksi (10% pasien) dan ekskresi (90% pasien). Bila keseimbangan ini terganggu maka dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah yang disebut hiperurisemia [7]. Gangguan metabolisme yang mendasarkan gout adalah hiperurisemia yang didefinisikan sebagai peninggian kadar urat lebih dari 7,0 ml/dl dan 6,0 mg/dl [6]. Secara klinis, hiperurisemia mempunyai arti penting karena bisa menyebabkan artritis gout, nefropati, topi, dan nefrolithiasis .Masalah akan timbul jika terbentuk kristal monosodium urat monohidrat pada sendi-sendi dan jaringan sekitarnya. Kristal-kristal berbentuk seperti jarum ini mengakibatkan reaksi peradangan yang jika berlanjut akan menimbulkan nyeri hebat yang sering menyertai gout. Jika tidak diobati, endapan kristal akan menyebabkan kerusakan yang hebat pada sendi dan jaringan lunak [8].

Penanganan nyeri asam urat secara farmakologi adalah dengan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) seperti ibuprofen, naproxen dan allopurinol. Upaya pengobatan non farmakologis, yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang dikenal turun temurun oleh masyarakat dapat berkhasiat menurunkan nyeri, salah satunya adalah: jahe [9]. Jahe merupakan jenis tanaman rimpang yang mempunyai tingkat kepedasan dipengaruhi oleh senyawa gingerol dan shagaol. Gingerol merupakan senyawa rasa pedas dari jahe segar, sedangkan shagaol merupakan senyawa rasa pedas dari jahe kering. Senyawa tersebut memberikan efek farmakologis dan fisiologis seperti antioksidan, anti inflamasi yang dapat menghambat siklooksigenase-2 sehingga dapat mengurangi peradangan nyeri. Menurut [10], teknik kompres hangat memakai jahe yaitu jahe 100 gram yang telah diparut diletakkan diatas washlap yang sudah dicelupkan pada air panas sekitar 500 cc yang bersuhu sekitar 40°C, setelah itu kompres pada daerah yang nyeri 20 menit selama 2 kali.

## 2. METODE

Metode yang digunakan adalah pendidikan masyarakat berupa penyuluhan pengendalian kadar asam urat melibatkan warga di Rt 02 Dkh.Jati Ds.Poko Kec.Jambon Kab.Ponorogo sebanyak 30 orang. "Program penyuluhan asam urat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menstabilkan nilai normal kadar asam urat dengan kompres jahe dan dapat menerapkan pantangan makanan penderita asam urat..Penyuluhan asam urat ini dilakukan sebanyak satu kali sesuai dengan jadwal yang telah diprogramkan sebelumnya. Meningngat bahwa sulit untuk mengumpulkan warga pada hari-hari biasa karena masyarakat cenderung memilih untuk bekerja di sawah atau PNS, maka dari itu

jadwal penyuluhan mengikuti kegiatan jamaah yasinan. Dalam kegiatan ini tim pengabdian memfasilitasi kegiatan penyuluhan dan untuk menyampaikan materi terkait dengan asam urat.



Gambar. Alat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pengecekan kadar asam urat dari 30 peserta didapatkan 10 orang penderita asam urat dengan kadar asam urat tinggi. Peserta memiliki gejala dan tanda yang sama seperti nyeri pada lutut, dan skala nyeri 6 seperti ditusuk-tusuk, nyeri terasa hilang timbul dan sulit untuk menggerakkan kaki sehingga kesulitan dalam aktivitas. Kemudian kami menyarankan pengobatan tradisional dengan menggunakan jahe berupa kompres jahe.

Nama	Usia	Asam urat (mg/dl)
Tn. T	40	6,2
Tn. A	45	6,8
Tn. B	49	6,9
Tn. D	53	7,2
Tn. B	57	7,6
Tn. W	60	7,9
Tn. S	64	8,4
Tn. T	68	8,8
	70	9,4
Tn. K		
Tn. I	38	9,6

Berdasarkan hasil penyuluhan penderita yang memiliki kadar asam urat tinggi akan mencoba pengobatan kompres jahe sesuai SOP. Kompres dengan menggunakan jahe merah merupakan cara alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita asam urat karena dapat dilakukan dan dibawa kemana saja dan memungkinkan penderita untuk melakukan aktivitas lain selama melakukan kompres jahe merah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Samsudin pada tahun 2016, didapatkan bahwa pemberian kompres jahe berpengaruh terhadap intensitas nyeri asam urat pada lansia.

**4. KESIMPULAN**

Setelah dilakukan kegiatan pendidikan masyarakat berupa penyuluhan terkait asam urat dan pengobatan tradisional berupa kompres jahe merah dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta dan 10 peserta menderita asam urat yang mengeluh nyeri sendi pada lutut. Setelah dilakukan edukasi terkait cara kompres jahe merah didapatkan hasil peserta akan mencoba kompres di rumah. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat mengaplikasikan kompres jahe merah setiap kali merasakan nyeri yang dapat dijadikan alternatif sebagai pengganti obat anti nyeri dan tetap menjaga pola makan sesuai yang disarankan untuk menurunkan kadar asam urat yang dapat menyebabkan nyeri sendi akibat gout arthritis

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Jaliana, Jaliana, Suhadi Suhadi, dan La Ode Muhammad Sety. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun Di Rsud Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017." (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*) 3 (2). <https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v3i2.3925>.
- [2] "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf." t.t. Diakses 31 Mei 2023. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>.
- [3] Magfira, Nurul, dan Hariza Adnani. 2021. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Riwayat Genetik Dengan Kadar Asam Urat Di Posyandu Cinta Lansia." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 12 (2): 396. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1033>.
- [4] Masyhurrosyidi, Hadi, Kumboyono Kumboyono, dan Yulian Wiji Utami. 2014. "Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe Terhadap Tingkat Nyeri Subakut Dan Kronis Pada Lanjut Usia Dengan Osteoarthritis Lutut Di Puskesmas Arjuna Kecamatan Klojen Malang Jawa Timur." *Majalah Kesehatan* 1 (1): 39–44.
- [5] Mulalinda, Olivia C., Aaltje Manampiring, dan . Fatimawali. 2014. "Prevalensi Hiperurisemia Pada Remaja Obese Di Sma Kristen Tumou Tou Kota Bitung." *Jurnal e-Biomedik* 2 (2). <https://doi.org/10.35790/ebm.2.2.2014.4701>.
- [6] Rusnoto. t.t. "Pemberian Kompres Hangat Memakai Jahe Untuk Meringankan Skala Nyeri Pada Pasien Asam Urat Di Desa Kedungwungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan." STIKES Muhammadiyah Kudus.
- [7] Samsudin, Anna R. R., Rina Kundre, dan Franly Onibala. 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 Kabupeten Minahasa." *Jurnal Keperawatan UNSRAT* 4 (1): 114041.
- [8] Seran, Ribka, Hendro Bidjuni, dan Franly Onibala. 2016. "Hubungan Antara Nyeri Gout Arthritis Dengan Kemandirian Lansia Di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara" 4.
- [8] Sholihah, Fatwa Maratus. t.t. "Diagnosis And Treatment Gout Arthritis."
- [9] Wilda, Lexy Oktor, dan Bentar Panorama. 2020. "Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout." *Journals of Ners Community* 11 (1): 28–34. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v11i1.1043>.
- [10] Zahara, Riza. 2013. "Arthritis Gout Metakarpal Dengan Perilaku Makan Tinggi Purin Diperberat Oleh Aktifitas Mekanik Pada Kepala Keluarga Dengan Posisi Menggenggam Statis." *Medula: Jurnal Profesi Kedokteran Universitas Lampung* 1 (03): 67–76.