



Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Air Hangat Jahe Terhadap Nyeri Gout Arthritis pada Lansia di Gampong Laksana Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh

Suci Rahmawati¹, Dara Febriana²

Universitas Syiah Kuala ^{1,2}

e-mail: sucirahmawati17@icloud.com

Abstract

Gout arthritis is a metabolic disease characterized by acute joint inflammation caused by uric acid crystal deposition, commonly associated with a high-purine diet and aging factors. The assessment results showed that Mrs. R had been suffering from gout for the past four years, experiencing persistent pain in the knees, shoulders, and fingers (pain scale 4 NRS) for the last eight months, with a uric acid level of 10.3 mg/dL. The nursing diagnoses established were chronic pain related to musculoskeletal conditions and ineffective health management due to lack of information exposure. Evaluation indicated a decrease in pain scale from 4 NRS to 2 NRS and a reduction in uric acid levels from 10.3 mg/dL to 6.8 mg/dL. These improvements were accompanied by increased understanding of gout, appropriate dietary patterns, and the ability of Mrs. R and her family to perform ginger warm compresses to relieve joint pain. It can be concluded that the nursing interventions implemented have the potential to reduce pain and uric acid levels while enhancing patient independence and understanding, although further research is needed to confirm their effectiveness.

Keywords: Gout Arthritis, Pain, Elderly.

Abstrak

Gout arthritis merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan inflamasi sendi akut akibat kristalisasi asam urat, yang umumnya disebabkan oleh pola makan tinggi purin dan faktor usia. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. R telah mengalami gout selama empat tahun terakhir dengan keluhan nyeri persisten pada lutut, bahu, dan jari tangan (skala nyeri 4 NRS) selama delapan bulan terakhir, serta kadar asam urat sebesar 10,3 mg/dL. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal, serta manajemen kesehatan tidak efektif akibat kurangnya paparan informasi. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 4 NRS menjadi 2 NRS dan penurunan kadar asam urat dari 10,3 menjadi 6,8 mg/dL. Hasil ini juga diikuti dengan peningkatan pemahaman Ny. R dan keluarga mengenai gout, pola diet yang sesuai, serta kemampuan melakukan kompres jahe untuk mengurangi nyeri sendi. Dapat disimpulkan bahwa intervensi keperawatan yang diterapkan berpotensi menurunkan nyeri dan kadar asam urat serta meningkatkan kemandirian dan pemahaman pasien, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi efektivitasnya.

Kata Kunci: Gout Arthritis, Nyeri, Lansia.

PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan gangguan metabolik yang ditandai oleh peradangan akut pada sendi akibat terbentuknya kristal asam urat. Kadar asam urat yang meningkat pada sebagian individu dapat disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi purin, faktor usia, serta jenis kelamin (Putri, Naziyah & Suralaga, 2023). . Laporan kasus ini bertujuan menjelaskan asuhan keperawatan pada seorang lansia dengan gout arthritis, dengan fokus pada perubahan kadar asam urat dan keluhan nyeri. Hasil pengkajian didapatkan pasien mengalami nyeri sendi dengan skala 4 NRS dan kadar asam urat 10,3 mg/dL. Intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat jahe sebagai upaya non-farmakologis, serta edukasi diet rendah purin. Setelah periode intervensi, pasien melaporkan penurunan nyeri menjadi 2 NRS dan hasil pemeriksaan kadar asam urat menurun menjadi 6,8 mg/dL. Penurunan ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup, sehingga tidak dapat dipastikan sebagai efek langsung dari intervensi keperawatan. Temuan ini menunjukkan potensi kontribusi intervensi non-farmakologis terhadap kenyamanan pasien, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan efektivitasnya. Penyakit ini menimbulkan gejala nyeri, pembengkakan, rasa panas, dan kekakuan pada sendi karena tingginya kadar asam urat dalam darah yang mengakibatkan endapan kristal asam urat di persendian dan jaringan lunak lainnya (Arif, Rofiki & Amilia, 2023).

Prevalensi gout arthritis pada usia 55–64 tahun mencapai 54,8%, pada kelompok usia 65–74 tahun sebesar 51,9%, dan pada usia di atas 75 tahun sebesar 54,8% (Nature Rheumatology, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Banda Aceh tahun 2022, jumlah lansia berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2020 sekitar 15.820 jiwa. Sementara itu, data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh (Dinkes, 2021) mencatat penderita gout arthritis di Aceh berjumlah 2.637 orang. Hasil wawancara dengan salah satu kader lansia di Gampong Laksana, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa dari 360 lansia berusia ≥60 tahun, sebagian besar menderita penyakit tidak menular seperti gout arthritis, hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes melitus. Keluhan nyeri pada pinggul, lutut, otot, serta bahu karena gout arthritis akan terjadi secara berulang dan menyiksa, terutama jika mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi purin, antara lain kopi, teh, dan jeroan seperti limpa serta usus. Sehingga akan memberikan efek pada keburukan sendi diikuti dengan nyeri, fungsi sendi mulai menghilang, serta masalah pada tubuh seperti anggota badan tidak bisa tegak dengan baik (Sari, Apriliani, Saryomo & Muttaqin, 2022).

Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri gout dapat dilakukan secara farmakologis dengan obat analgetik dan allopurinol agar dapat menurunkan

kadar asam urat ataupun non farmakologis dengan memberikan tindakan keperawatan (Tawakal, Anwari, Amarullah & Fitriajeng, 2024).

Tindakan keperawatan yang dapat diberikan perawat untuk mengatasi nyeri gout berupa teknik relaksasi nafas dalam dan kompres air hangat menggunakan jahe. Relaksasi nafas dalam akan menciptakan ketenangan dan mengurangi tekanan pada lansia, sehingga merasa aman dan nyeri berkurang (Riu, Wahyuni & Ferdiansyah, 2021), sedangkan kompres air hangat menggunakan jahe menurut Faradilla, Rahmawati & Hadi, (2024) efektif untuk mengurangi nyeri pada sendi pada lansia yang menderita gout arthritis karena jahe memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai anti inflamasi berupa gingerol atau senyawa yang mampu memberikan aktivitas anti inflamasi dan antioksidan. Selain itu, melakukan prinsip manajemen pengendalian gout arthritis yaitu modifikasi gaya hidup menjadi lebih sehat dengan pengaturan pola diet, melakukan aktivitas fisik, perubahan perilaku risiko seperti menjaga pola makan dan kepatuhan minum obat juga perlu dilakukan untuk mengendalikan kadar asam urat pada tubuh (Toharin, 2019). Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik dengan kasus nyeri yang disebabkan oleh gout arthritis dan penerapan terapi non farmakologis untuk mengatasinya. Tujuan penulisan ini untuk menjelaskan asuhan keperawatan lansia dengan nyeri gout arthritis di Gampong Laksana, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan merupakan case report dengan pendekatan asuhan keperawatan melalui kunjungan rumah (home visit) dari tanggal 13-22 Mei 2025 ke rumah salah satu lansia yang bertempat di Gampong Laksana, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh. . Pasien telah memberikan informed consent untuk dilakukan asuhan keperawatan dan publikasi data, dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas. Asuhan keperawatan dimulai dengan tahap pengkajian, kemudian dilanjutkan dengan penyusunan analisis data melalui perbandingan antara fakta dan teori yang dituangkan dalam pembahasan. Proses analisis dilakukan secara naratif berdasarkan hasil pengkajian, pelaksanaan tindakan, serta evaluasi. Instrumen yang digunakan peneliti untuk menilai tingkat nyeri adalah **Numeric Rating Scale (NRS)**. Pengukuran nyeri dilakukan pada saat pengkajian, saat implementasi, dan setelah pemberian terapi kompres air hangat menggunakan jahe. Tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu:

Tahap Pengkajian

Pengkajian klien dilakukan selama empat hari yang dimulai pada hari Senin, 12 Mei sampai hari Kamis, 15 Mei 2025. Klien berusia 87 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMP, berasal dari Gampong Laksana, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh dan saat ini tinggal bersama dengan anak bungsu perempuan, menantu dan 3 cucunya. Untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-

hari, klien memiliki penghasilan dari dana pensiunan almarhum suaminya dan anak-anaknya.

Lansia yang dikaji dalam 3 tahun terakhir memiliki riwayat 3 penyakit hipertensi, diabetes mellitus, dan gout arthritis. Adapun keluhan saat ini yang dialami adalah nyeri pada sendi lutut, kedua bahu, dan sendi jari kaki dengan skala nyeri 4 NRS. Hasil pemeriksaan kadar asam urat yaitu 10,3 mg/dL, kadar gula darah sewaktu 134 mg/dL, dan kadar kolesterol 188 mg/dL. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV) didapatkan tekanan darah 145/77 mmHg dan nadi 71x/menit.

Tahap Pemberian Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilaksanakan selama 6 hari dimulai dari tanggal 16 Mei hingga 22 Mei 2025. Pemberian intervensi dilakukan melalui tiga fase yaitu fase orientasi, kerja, dan terminasi. Rincian kegiatan intervensi keperawatan akan diuraikan pada table berikut.

Table 1
Rincian Kegiatan Intervensi Keperawatan

Hari/Tanggal	Intervensi Keperawatan
Jumat/ 16 Mei 2025	1. Memberikan edukasi tentang manajemen nyeri dan terapi non-farmakologis relaksasi nafas dalam selama 20 menit
Sabtu / 17 Mei 2025	1. Mengevaluasi usaha klien melakukan terapi non farmakologis tehnik relaksasi nafas dalam selama 15 menit 2. Memberikan Edukasi tentang Gout arthritis selama 15 menit diet rendah purin selama 15 menit
Senin / 19 Mei 2025	1. Menjelaskan tentang Diet rendah purin selama 15 menit
Selasa/ 20 Mei 2025	1. Menjelaskan dan demonstrasi pembuatan terapi non-farmakologi kompres hangat air jahe 2. Mendemonstrasikan terapi kompres hangat air rebusan jahe selama 15 menit
Rabu/ 21 Mei 2025	1. Mendemonstrasikan terapi kompres hangat air rebusan jahe selama 15 menit
Kamis/ 22 Mei 2025	1. Mengevaluasi pemahaman klien dengan melakukan redemonstrasi kompres hangat air rebusan jahe.

Sumber : Data diolah, 2025

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari proses pengkajian dan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa masalah keperawatan pada klien yaitu nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis dan manajemen kesehatan tidak efektif: gout arthritis berhubungan dengan kurang terpapar informasi (SDKI, 2017). Intervensi keperawatan yang dilakukan

peneliti merupakan manajemen nyeri dengan mengajarkan teknik relaksasi napas dalam dan kompres air hangat menggunakan jahe. Selain itu, peneliti juga mengajarkan prinsip manajemen pengendalian gout arthritis seperti memberikan edukasi terkait penyakit gout arthritis dan diet rendah purin. Kriteria hasil yang diharapkan dari pemberian intervensi ini adalah keluhan nyeri menurun.

Implementasi relaksasi napas dalam dilakukan peneliti selama 2 hari dengan durasi 15-20 menit tiap harinya. Hasil evaluasi dari intervensi relaksasi napas dalam yaitu klien melaporkan adanya penurunan skala nyeri yang dirasakan klien dari sebelum intervensi 4 NRS menjadi 3 NRS setelah melakukan relaksasi napas dalam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Riu, Wahyuni & Ferdiansyah (2021) menjelaskan bahwa relaksasi napas dalam merupakan salah satu cara non-farmakologis yang dapat dipakai untuk menurunkan tingkat nyeri pada klien seperti nyeri pada penderita gout arthritis. Teknik ini akan menciptakan ketenangan dan mengurangi tekanan pada lansia, sehingga merasa aman dan nyeri berkurang. Selain teknik relaksasi napas dalam, peneliti juga mengajarkan dan mendemonstrasikan terapi kompres air hangat menggunakan jahe untuk menurunkan tingkat nyeri klien. Intervensi ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit setiap harinya dan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri yang dialami klien. Adapun perubahan tingkat nyeri klien sebelum dan sesudah diberikan intervensi dapat dilihat pada tabel di bawah.

Table 2
Hasil Pengukuran Skala Nyeri Klien

Tanggal	Hasil Pengukuran Skala Nyeri (NRS)	Keterangan
13 Mei 2025	4 NRS	Sebelum dilakukan intervensi
15 Mei 2025	4 NRS	
16 Mei 2025	4 NRS	
17 Mei 2025	3 NRS	Setelah dilakukan intervensi
19 Mei 2025	3 NRS	
20 Mei 2025	2 NRS	
21 Mei 2025	2 NRS	
22 Mei 2025	2 NRS	

Sumber : Data diolah, 2025

Berdasarkan tabel di atas, klien mengalami penurunan skala nyeri dari sebelum dilakukan intervensi 4 NRS dan setelah dilakukan intervensi menjadi 2 NRS. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Purpasari, Sudiarto & Sullystiana (2023) menjelaskan bahwa jahe mengandung senyawa gingerol yang berperan sebagai antiinflamasi sekaligus antioksidan. Dengan berkurangnya peradangan, intensitas nyeri juga akan menurun. Sementara itu, penggunaan air hangat yang

telah direbus dapat meningkatkan sirkulasi darah, sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh tetap terpenuhi. Tindakan ini membantu melancarkan aliran darah dan mengeliminasi zat seperti bradikinin, histamin, serta prostaglandin. Kompres jahe dengan air hangat terbukti efektif mengurangi nyeri sendi pada lansia penderita gout arthritis (Faradilla, Rahmawati & Hadi, 2024).

Alat dan bahan yang disiapkan peneliti dalam mendemonstrasikan kompres hangat air jahe yaitu jahe 100 gr, air hangat secukupnya, wadah/baskom, dan handuk kecil. Adapun langkah dan cara yang dapat digunakan dalam demonstrasi kompres hangat air jahe yaitu:

1. Siapkan baskom, handuk kecil, air 1 liter dan jahe 100 gram
2. Cuci jahe dengan air bersih, lalu iris tipis-tipis atau diparut
3. Masukkan irisan jahe kedalam 1 liter air dan direbus hingga mendidih
4. Tuangkan air rebusan jahe kedalam baskom atau wadah, tunggu hingga suhu air menjadi hangat dan sesuai tanpa mencampur dengan air dingin
5. Atur posisi dengan nyaman
6. Ambil handuk dan basahi handuk dengan air rebusan jahe, lalu diperas sedikit
7. Tempelkan handuk yang sudah diperas ke bagian anggota tubuh yang nyeri sampai suhu handuk sudah tidak hangat lagi
8. Ulangi langkah 2 dan 3 selama 10-15 menit

Hasil evaluasi dari implementasi kompres air hangat menggunakan jahe yaitu klien melaporkan bahwa setelah dilakukan kompres air hangat menggunakan jahe klien merasa lebih nyaman pada kedua lutut kakinya serta bahunya. Klien mengatakan bahwa kompres air hangat menggunakan jahe sangat bermanfaat dan berpengaruh untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakannya dan memberikan rasa nyaman pada kakinya. Selain itu, didapatkan penurunan skala nyeri yang dirasakan klien setelah dilakukan kompres air hangat menggunakan jahe yaitu dari 4 NRS menjadi 2 NRS. Hal di atas sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan peneliti yaitu keluhan nyeri menurun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mahaswari & Angio (2020) kompres hangat jahe yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15 menit dapat menurunkan tingkat nyeri sendi yang dirasakan oleh penderita gout arthritis. Mahaswari & Angio (2020) menjelaskan setelah dilakukan intervensi berupa kompres hangat jahe selama tiga hari, diperoleh bahwa klien menyatakan nyeri pada lutut serta pergelangan kaki kanan dan kiri sudah berkurang. Skala nyeri yang semula 5 (nyeri sedang) menurun menjadi 3 (nyeri ringan).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah diberikan kepada klien selama 6 hari didapatkan penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 2 NRS serta penurunan kadar asam urat dari 10,3 mg/dL menjadi 6,8 mg/dL setelah penerapan relaksasi

napas dalam dan kompres hangat jahe. Namun, perubahan kadar asam urat kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Oleh karena itu, hasil ini tidak dapat digeneralisasi. Penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental dan jumlah sampel yang lebih besar diperlukan untuk memastikan efektivitas intervensi non-farmakologis terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia dengan gout arthritis. Diharapkan kepada tenaga kesehatan setempat dan kader kesehatan lansia agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia terkait nyeri gout dan cara untuk mengatasi gout arthritis pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Araya-Quintanilla, F., et al. (2020). Effectiveness of ginger on pain and function in knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. *Pain Physician*, 23(2), E151–E161.
- Arif, A. Z., Rofiki, S., & Amilia, Y. (2023). Kompres serai hangat dapat menurunkan nyeri akut gout arthritis: Studi kasus. *Indonesian Health Science Journal*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i1.34>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia 2024 (Vol. 21). Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat.
- Ding, M., Leach, M., & Bradley, R. (2013). A systematic review of the evidence for topical use of ginger. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(3), 164–170. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.03.002>
- Faradilla, T., Rahmawati, S., & Hadi, N. (2024). Asuhan keperawatan pada lansia dengan gout arthritis dan hiperkolesterolemia di Kota Banda Aceh. *Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2(2).
- Joseph, A. E., et al. (2022). Effects of slow deep breathing on acute clinical pain: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Pain*, 26(4), 829–844. <https://doi.org/10.1002/ejp.1902>
- Mahaswari, N. D. F., & Angio, M. C. (2023). Penerapan kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada penderita asam urat. *Stikes Telogorejo Semarang*, 5(2), 58–61.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik (Edisi 1, Cetakan III Revisi). Jakarta: PPNI.
- Putri, S. A., Naziyah, N., & Suralaga, C. (2023). Efektivitas kompres hangat pada lansia terhadap penurunan nyeri gout arthritis di Posbindu Kemuning Baktijaya Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2267–2279.
- Sari, N. P., Apriliani, G. F., Saryomo, S., & Muttaqin, Z. (2022). Terapi kompres hangat jahe merah untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien gout arthritis: Literature review. *Journal of Nursing Practice and Science*, 1(1), 98–103.
- Therkleson, T. (2014). Topical ginger treatment with a compress or patch for chronic osteoarthritis. *Journal of Holistic Nursing*, 32(4), 237–247. <https://doi.org/10.1177/0898010113512563>

Worasing, K., et al. (2023). Effectiveness of Zingiber montanum herbal compress on pain relief: A meta-analysis. *Journal of Herbal Medicine*, 38, 100638. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2023.100638>