

Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo

Erika Dwi Safitri¹⁾, Dodik Hartono²⁾, Achmad Kusyairi³⁾

¹⁾Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

^{2,3)}Program Studi Profesi Ners, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Korespondensi Penulis: erikadwisafitri1112@gmail.com

Abstrak. Asam urat hasil metabolisme purin jika berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri, dan linu, pada sendi. Penanganan untuk mengurangi nyeri adalah dengan kompres hangat jahe dan senam ergonomis. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis efektivitas kompres hangat jahe dan senam ergonomis terhadap penurunan nyeri *gout arthritis* pada lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan metode pendekatan *cross over group design*. Populasi sebanyak 51 orang dipilih dengan teknik purposive sampling didapatkan 36 responden yang memenuhi syarat inklusi eksklusi penelitian. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri *numeric* (NRS). Hasil penelitian didapatkan skala nyeri kompres hangat jahe periode I *pre-test* sebesar 5,17 *post-test* 3,00, periode II *pre-test* 3,94 *post-test* 2,39. Pada kelompok senam ergonomis periode I *pre-test* sebesar 5,39 *post-test* 3,67, periode II *pre-test* 3,89 *post-test* 2,61. Hasil analisis data didapatkan nilai pV 0,000 pada kelompok kompres hangat jahe dan kelompok senam ergonomis sehingga dapat disimpulkan dari kedua terapi sama-sama efektif tidak ada perbedaan antara kompres hangat jahe dan senam ergonomis terhadap penurunan nyeri *gout arthritis* pada lansia. Kompres hangat jahe dan senam ergonomis merupakan tindakan non farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk meredakan nyeri dan memberikan rasa nyaman. Dengan demikian untuk menerapkan dua terapi tersebut membutuhkan waktu pemulihan (*wash out*) yang cukup agar efek intervensi pertama tidak terbawa pada intervensi kedua.

Kata kunci: Lansia, *Gout Arthritis*, Nyeri, Kompres Hangat Jahe, Senam Ergonomis

Abstract. *uric acid is the result of purine metabolism, it will cause pain and rheumatic pain in the joints. Handling to reduce pain is with warm ginger compresses and ergonomic exercises. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of ginger warm compresses and ergonomic exercises on reducing gout arthritis pain in the elderly in Mojolegi Village, Gading District, Probolinggo Regency. This type of research is quasi-experimental with a cross over group design approach. The population of 51 people was selected by purposive sampling technique and obtained 36 respondents who met the inclusion and exclusion requirements of the study. The instrument used is the numerical pain scale observation sheet (NRS). The results showed that the pain scale of ginger warm compresses for period I pre-test was 5.17 post-test 3.00, period II pre-test was 3.94 post-test 2.39. In the ergonomic exercise group, period I pre-test was 5.39 post-test 3.67, period II pre-test was 3.89 post-test 2.61. The results of data analysis obtained values pV 0.000 in the warm ginger compress group and the ergonomic exercise group so that it can be concluded that both therapies were equally effective, there was no difference between warm ginger compress and ergonomic exercise in reducing gout arthritis pain in the elderly. Ginger warm compresses and ergonomic exercises are non-pharmacological measures that can be applied to relieve pain and provide a sense of comfort. Thus, implementing these two therapies requires sufficient recovery time (wash out) so that the effects of the first intervention are not carried over to the second intervention.*

Keywords: Elderly, *Gout Arthritis*, Pain, Ginger Warm Compress, Ergonomic Exercise

PENDAHULUAN

Arthritis gout merupakan salah satu penyakit metabolisme akibat penumpukan asam urat kristal pada sendi dan jaringan ikat tophi. Menurut onsetnya arthritis gout dibagi menjadi dua yaitu episode akut dan kronik. Secara epidemiologi, variasi prevalensi dipengaruhi lingkungan, pengaruh *genetic* dan pola makan. (Firestein, 2009 dalam Anis, Zauhani, 2021). *Gout Arthritis* (GA) merupakan salah satu penyakit persendian yang paling sering dialami oleh para lansia (Susanti, 2021).

Data WHO gout berkisar 1-4% di seluruh dunia dan kejadian gout berkisar 0,1-0,3 (Singh & Gaffo, 2020). Prevalensi penyakit GA di Asia pada tahun 2013, mencapai 41,4% pada semua golongan umur (WHO, 2018). Di Indonesia mencapai 11,9% pada semua golongan umur (Rikesdas, 2013; Ndede, V., Wenda & Hendro, 2019). Di provinsi Jawa Timur yaitu laki-laki 24,3%, dan pada perempuan 11,7%. Di Kota Probolinggo terdapat 8,239 (1,80%) penderita penyakit asam urat (Dinkes Probolinggo 2020). Prevalensi penyakit *Gout Arthritis* berdasarkan umur 55-64 tahun sebesar 45%, umur 65-74 tahun sebesar 51,9% dan umur lebih dari 75 tahun sebesar 54,8%. (Devi dkk, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan total keseluruhan lansia di desa Mojolegi, Kecamatan Gading, Kabupaten Probolinggo sebanyak 250 orang, dan lansia yang menderita *Gout Arthritis* sebanyak 51 orang, kemudian dilakukan wawancara bersama bidan desa kepada 10 lansia yang mengalami *Gout Arthritis* didapatkan hasil bahwa keluhan yang sering dialami pasien nyeri berat 3 orang (30%), nyeri sedang 6 orang lansia (60%), nyeri ringan 1 orang (10%), sehingga lansia mengatakan ketika di daerah sendi terasa nyeri maka akan sulit di gerakkan pada saat beraktivitas.

Nyeri sendi merupakan tanda dan gejala dari penyakit Arthritis Gout, rasa nyeri merupakan rasa yang paling sering menyebabkan seseorang mencari pertolongan medis. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri sangat mengganggu, menyulitkan banyak orang dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Smeltzer, 2015 dalam Irma Nur Amalia 2020). Pada lansia akan sangat rentan mengalami *Gout Arthritis* karena terjadi penurunan fungsi fisik, dari pola makan yang tidak terkontrol menyebabkan gangguan metabolik di dalam tubuh karena kadar purin tersebut tidak dapat di eksresi, terjadilah penumpukan kristal purin dan menyebabkan peradangan pada sendi akan menimbulkan rasa nyeri, kemerahan, pembengkakan dan terasa panas terutama pada daerah persendian lebih sering terjadi pada jari tangan, lutut, pergelangan kaki dan jari kaki (Febriati dkk, 2020).

Intervensi yang dapat diberikan pada lansia yaitu kompres hangat jahe untuk mengurangi nyeri pada penderita asam urat dan meningkatkan atau mempertahankan fungsi dan kualitas hidup (Zahroh & Faiza, 2018 dalam Susanti, 2021). Salah satu bahan untuk kompres yang dapat memberikan sensasi hangat adalah jahe. Kandungan jahe bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada asam urat karena jahe memiliki sifat pedas, pahit dan aromatik dari olerasin seperti zingeron, gingerol dan shagaol. Olerasin memiliki potensi anti inflamasi, analgetik dan antioksidan yang kuat. Olerasin atau zingerol dapat menghambat sintesis prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri atau radang (Lilik, 2018).

Selain dari kompres hangat jahe yaitu dengan cara latihan fisik, latihan fisik yang dapat diberikan pada lansia adalah senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan senam yang diilhami dari gerakan shalat. Gerakan shalat dapat dipastikan mengandung fungsi autoregulasi dan adaptasi tubuh manusia dengan otak sebagai pusat pengendali. Senam ergonomis merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kemih, reproduksi. Olahraga senam ergonomis secara teratur akan menjaga keseimbangan homeostasis tubuh dan membawa rasa nyaman, senang, bahagia, senantiasa merasa gembira dan pikiran tetap segar. Dalam kondisi tersebut lansia tidur lebih nyenyak. Dengan demikian terjadi peningkatan kualitas pemenuhan kebutuhan tidur (Sagiran, 2013 dalam Vivin dan Nurul, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti tentang perbedaan efektivitas kompres hangat jahe dan senam ergonomis terhadap penurunan nyeri gout arthritis pada lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo.

1. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasy experimental* dengan pendekatan *cross over group design* yang merupakan bentuk penelitian eksperimen dengan dua perlakuan yang digunakan untuk membandingkan perlakuan yang diberikan ke satuan percobaan secara berurutan dan bergiliran yang dilaksanakan pada dua kelompok (Abdat, 2017). Populasi sebanyak 51 orang dan didapatkan sample 36 orang responden dengan teknik *purpozive sampling*. Instrument yang digunakan berupa lembar skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Menggunakan uji hipotesis *wilcoxon*, dengan tingkat signifikan pada kelompok I dan II <0.05 .

Pemberian intervensi Kompres hangat jahe diberikan pada kelompok I dan senam ergonomis pada kelompok II

Usia	kelompok I		Kelompok II	
	Σ	%	Σ	%
45-50 Tahun	9	50.0	12	66.7
51-55 Tahun	4	22.2	1	5.6
56-60 Tahun	5	27.8	5	27.8
Total	18	100	18	100
Jenis Kelami	Kelompok I		kelompok II	
	Σ	%	Σ	%
n				

Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo

Laki-laki	3	16.7	4	22.2
Perempuan	15	83.3	14	77.8
Total	18	100	18	100

Penelitian ini sudah etnik penelitian kesehatan kaji etik Nomer: HPZH/VII/2022.

Pekerjaan	kelompok I		Kelompok II	
	Σ	%	Σ	%

dilakukan uji etik di komite dengan keterangan layak KEPK/022/STIKes-

2. HASIL DAN

3.1 Data Umum

Tidak bekerja	7	38.9	8	44.4
Petani	10	55.6	5	33.4
Wira swasta	1	5.6	4	22.2
Total	18	100.0	18	100.0

PEMBAHASAN

2.1.1 Gambaran

tempat penelitian

penelitian ini di Desa Kecamatan Gading Probolinggo.

umum

Tempat Mojolegi Kabupaten

2.1.2 Gambaran Responden

Tabel 1:

Pendidikan	Kelompok I		kelompok II	
	Σ	%	Σ	%
SD	3	16.7	4	22.2
SMP	3	16.7	1	5.6
SMA	1	5.6	2	11.1
Total	18	100.0	18	100.0

Karakteristik

Secara Umum

Distribusi frekuensi

Responden

berdasarkan Usia,

Jenis Kelamin, Pekerjaan, Pendidikan.

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami nyeri *Gout Arthritis* pada lansia mayoritas terjadi pada rentang usia 45-50 tahun (50,0%). Sedangkan pada kelompok II, responden yang mengalami nyeri *Gout Arthritis* mayoritas terjadi pada rentang usia 45-50 tahun (66,7%). Berdasarkan jenis kelamin di dapatkan mayoritas perempuan sebanyak (83.3%) pada kelompok I, sedangkan pada kelompok II mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak (77.8%). Berdasarkan pekerjaan pada kelompok I mayoritas dengan pekerjaan petani sebanyak (55.6%), sedangkan pada kelompok II mayoritas tidak bekerja sebanyak (44.4%). Berdasarkan pendidikan paling banyak dengan tingkat pendidikan SD dan SMP pada kelompok I sebanyak (16,7%), sedangkan pada kelompok II dengan tingkat pendidikan SD yaitu (22.2%).

2.2 Data Khusus

2.2.1 Skala Nyeri *Gout Arthritis* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Jahe Pada Kelompok I Periode Pertama (Sebelum *Cross Over*)

Tabel 3.2 distribusi skala nyeri *Gout Arthritis* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Jahe Pada Kelompok I Periode Pertama (Sebelum *Cross Over*)

Statistic	N	Mean	Median	Mode
PRE 1	8	5,17	5,00	5
POST 1	8	3,00	3,00	3

Berdasarkan tabel 3.2 dapat disimpulkan bahwa nilai skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat jahe nilai mean adalah 5,17, sedangkan nilai median 5,00 dan nilai mode adalah 5. Sedangkan nilai skala nyeri sesudah diberikan kompres hangat jahe, mean sebesar 3,00, median sebesar 3,00 dan mode sebesar 3.

2.2.2 Skala Nyeri *Gout Arthritis* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Ergonomis Kelompok II Periode Pertama (Sebelum *Cross Over*)

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri *Gout Arthritis* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Ergonomis Kelompok II Periode Pertama (Sebelum *Cross Over*)

Statistic	N	Mean	Median	Mode
PRE II	18	5,39	5,00	5
POST II	18	3,67	4,00	3

Berdasarkan tabel 3.2.2 dapat disimpulkan bahwa nilai skala nyeri sebelum diberikan senam ergonomis nilai mean adalah 5,17, sedangkan nilai median 5,00 dan nilai mode adalah 5. Sedangkan nilai skala nyeri sesudah diberikan senam ergonomis, mean sebesar 3,67, median sebesar 4,00 dan mode sebesar 3.

2.2.3 Skala Nyeri Gout Arthritis Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Ergonomis Kelompok I Periode kedua (Sesudah Cross Over)

Tabel 3.4 Skala Nyeri Gout Arthritis Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Ergonomis Kelompok I Periode kedua (Sesudah Cross Over)

Statistic	N	Mean	Median	Mode
PRE 1	18	3.89	4.00	3
POST 1	18	2.61	3.00	3

Berdasarkan tabel 3.4 dapat disimpulkan bahwa nilai skala nyeri sebelum diberikan senam ergonomis nilai mean adalah 3.89, sedangkan nilai median 4.00 dan nilai mode adalah 3, Sedangkan nilai skala nyeri sesudah diberikan senam ergonomis, mean sebesar 2.61, median sebesar 3.00 dan mode sebesar 3.

2.2.4 Skala Nyeri Gout Arthritis Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Jahe Pada Kelompok II Periode kedua (Sesudah Cross Over)

Tabel 3.5 Skala Nyeri Gout Arthritis Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat Jahe Pada Kelompok II Periode kedua (Sesudah Cross Over)

Statistic	N	Mean	Median	Mode
PRE II	18	3.94	4.00	4
POST II	18	2.39	2.50	3

Berdasarkan tabel 3.5 dapat disimpulkan bahwa nilai skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat jahe nilai mean adalah 3.94, sedangkan nilai median 4.00 dan nilai mode adalah 4. Sedangkan nilai skala nyeri sesudah diberikankompres hangat jahe, mean sebesar 2.39, median sebesar 2.50 dan mode sebesar 3.

2.3 HASIL ANALISA DATA

3.3.1: Uji Normalitas

Tabel 3.6: Hasil Uji Normalitas Penelitian Efektivitas Kompres Hangat Jahe Dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri *Gout Arthritis* Pada Lansia Di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo Sebelum Dan Sesudah *Cross Over* Periode Pertama Dan Periode Kedua

Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo

Kelompok	Periode	skala	Df	Sig
Kelompok I	I	Pre	18	
	(sebelum cros over)			.008
Intervensi = Kompres Hangat Jahe)	Intervensi	Post	18	
	=			.012
Kelompok II	I	Pre	18	
	(sesudah cros over)			.123
Intervensi = Senam Ergonomis	Intervensi	Post	18	.016
	=			
Kelompok II	I	Pre	18	.021
	(sebelum cros over)			
Intervensi = Senam Ergonomis	Intervensi	Post	18	.014
	=			
Kelompok II	I	Pre	18	
	(sesudah cros over)			.154
Intervensi = Kompres Hangat Jahe	Intervensi	Post	18	.014
	=			

Berdasarkan tabel 3.5 didapatkan hasil uji normalitas data pada kelompok I dan II, serta sebelum *cross over* dan sesudah *cross over*. Pada kelompok I periode pertama

sebelum dilakukan terapi Kompres Hangat Jahe yaitu $\rho = 0,008 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data tidak normal dan hasil uji normalitas data sesudah dilakukan terapi Kompres Hangat Jahe yaitu $\rho = 0,012 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data tidak normal. Pada periode kedua sebelum dilakukan terapi senam ergonomis yaitu $\rho = 0,123 > \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data normal dan hasil uji normalitas data sesudah dilakukan terapi senam ergonomis yaitu $\rho = 0,16 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data tidak normal.

Sedangkan, hasil uji normalitas data pada kelompok II periode pertama sebelum dilakukan terapi senam ergonomis yaitu $\rho = 0,021 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data tidak normal sehingga dilakukan transformasi data, hasil uji normalitas data sesudah dilakukan terapi senam ergonomis yaitu $\rho = 0,014 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data kedua post-test tersebut tidak normal. Pada periode kedua hasil uji normalitas sebelum dilakukan terapi Kompres Hangat Jahe yaitu $\rho = 0,154 > \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data normal dan hasil uji normalitas data sesudah dilakukan terapi Kompres Hangat Jahe yaitu $\rho = 0,14 < \alpha = 0,05$ maka dinyatakan distribusi data kedua post-test tersebut tidak normal.

3.3.2 Uji Transformasi Data

Tabel 3.6 Hasil uji transformasi data penelitian Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis pada lansia sebelum *Cross Over* di desa Mojolegi Kecamatan Gading

		Normalitas		
		<i>Shapiro-Wilk</i>		
Terapi		statis		
		tik	Df	Sig
skala nyeri	Transform pre	.853	18	.010
	Transform postk	.854	18	.010
	Transform presnm	.880	18	.026
	transformp ostsnm	.857	18	.011
	transformp ostsnm	.832	18	.004

Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo

Transform			
postkompr	.810	18	.002
es			

Kelompok intervensi	Periode	pV
------------------------	---------	----

penelitian ini didapatkan dilakukan uji <i>Post Test</i> senam distribusi value <0,05. kelompok <i>Parametric</i> 3.3.3 Uji Tabel 3.7	Kelompok I	I (sebelum <i>cross over</i>) Intervensi= Kompres Hangat Jahe	0.000	Berdasarkan hasil yang di peroleh pada table 3.6 didapatkan hasil setelah transformasi data <i>pre test</i> dan terapi Kompres hangat jahe dan ergonomis kebanyakan data tidak normal karena nilai p dengan demikian untuk terapi senam ergonomis menggunakan uji <i>Non</i> <i>Wilcoxon</i> . Hipotesis Analisis Efektivitas Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Dan Senam Ergonomis Terhadap Nyeri Gout Arthritis Lansia Periode I (Sebelum Over) Dan Periode II (Sesudah Over) Di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo periode pertama dan
		II (sesudah <i>cross over</i>) Intervensi= Senam Ergonomis		
	Kelompok II	II (sesudah <i>cross over</i>) Intervensi= Kompres Hangat Jahe	0.000	

kedua didapatkan nilai ρ value (asympt. sign. 2 tailed) sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika nilai sign. (2-tailed) 0,05. maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Kompres Hangat Jahe dan Senam ergonomis terhadap nyeri *Gout Arthritis* pada lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo.

2.4 PEMBAHASAN

2.4.1 Skala nyeri *Gout Arthritis* sebelum dan sesudah diberikan Kompres Hangat Jahe periode I dan periode II

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* kompres hangat jahe pada kelompok I periode pertama adalah sebesar 5,17. Setelah dilakukan kompres hangat jahe nilai rata-rata *post-test* sebesar 3,00. di periode kedua pada tabel 3.5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* kompres hangat jahe pada kelompok II periode kedua adalah sebesar 3,94. Sedangkan setelah dilakukan kompres hangat jahe nilai rata-rata *post-test* sebesar 2,39.

Nyeri yang dirasakan bervariasi, mulai dari nyeri ringan, sedang sampai nyeri berat. Peradangan ini apabila tidak ditangani menyebabkan kerusakan sendi yang lama-kelamaan akan merubah struktur sendi, fungsi sendi menurun dan akhirnya cacat (Noviyanti, 2015 dalam Anis Rahmawati, 2021). Dalam penelitian (Rika, dkk. 2020) mengatakan bahwa ada penurunan nyeri setelah dilakukannya terapi kompres hangat jahe. Kompres hangat jahe merupakan salah satu tindakan mandiri perawat dalam upaya mengurangi suhu tubuh. Kompres jahe hangat dapat meredakan nyeri asam urat. Ini adalah pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri gout. Ini mengandung enzim cylo-oksigen yang mampu mengurangi peradangan serta memiliki efek farmakologis sensasi terbakar dan pedas, dimana panas ini dapat menghilangkan rasa sakit, kekakuan dan kekejangan otot. Tindakan kompres dapat menurunkan tingkat nyeri, kompres dapat meningkatkan suhu jaringan dan sirkulasi darah lokal, yang dapat menghambat produk metabolisme inflamasi seperti prostaglandin, bradikinin dan histamine sehingga dapat mengurangi nyeri (Christina, 2016 dalam Anis Rahmawati, 2021).

Peneliti berasumsi pemberian terapi kompres hangat jahe satu kali pada pagi hari selama 7 hari berturut-turut dapat memudahkan lansia meredakan nyeri dan tidak ketergantungan terhadap obat pereda nyeri selama perlakuan terapi responden tidak boleh mengonsumsi obat pereda nyeri dan mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin. Setelah dilakukan intervensi kompres hangat jahe secara rutin selama 15 menit nyeri berangsur-angsur reda secara signifikan, dilihat dari hasil nilai rata-rata

Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo nyeri sebelum dilakukan kompres hangat jahe dan sesudah diberikan kompres hangat jahe, selain itu bahan untuk kompres hangat jahe terjangkau dan mudah didapat.

2.4.2 Skala nyeri *Gout Arthritis* sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomis periode I dan II

Berdasarkan tabel 3.3 Nilai rata-rata *pre-test* senam ergonomis pada kelompok II periode pertama adalah sebesar 5,39. Setelah dilakukan senam ergonomis nilai rata-rata *post-test* senam ergonomis sebesar 3,67. Berdasarkan tabel 3.4 pada nilai rata-rata *pre-test* senam ergonomis pada kelompok I periode kedua adalah sebesar 3,89. Sedangkan setelah dilakukan senam ergonomis nilai rata-rata *post-test* senam ergonomis pada kelompok I periode kedua adalah sebesar 2,61.

Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia salah satunya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik dapat digunakan sebagai latihan fisik untuk menurunkan nyeri, senam ergonomik dapat membakar penumpukan kristal asam urat berlebih, yang menjadi salah satu penyebab timbulnya nyeri, selain itu, gerakan senam ergonomik juga dapat menjaga kelenturan otot dan tulang yang mengalami gangguan gerak akibat nyeri sendi (Wratsongko, 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anis dan Eka 2020. Ada perbedaan penurunan intensitas nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik selama 8 kali dalam waktu 4 minggu.

Berdasarkan hasil penelitian dengan dilakukannya intervensi senam ergonomis pada pagi hari selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 25-30 menit ini dapat membuktikan bahwa dapat menurunkan nyeri *gout arthritis* secara signifikan dari hasil nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi lebih kecil daripada sebelum dilakukan intervensi.

2.4.3 Analisis efektifitas kompres hangat jahe dan senam ergonomis terhadap nyeri *Gout Arthritis* pada lansia

Setelah dilakukan *wash out* selama 7 hari skala nyeri kembali dikaji dan hasilnya pada masing-masing responden skala nyeri tidak terlalu berat berkisar pada skala 4-6 beda dengan pengkajian awal (periode I) sebelum diberikan intervensi sama sekali dengan skala tertinggi yaitu sebesar 5-7. Hal ini dapat terjadi karena waktu pemulihan atau masa istirahat (*wash out*) dari periode pertama ke periode kedua kurang lama sehingga efek samping pada intervensi periode pertama masih terasa berbeda dengan skala nyeri sebelum diberikan intervensi apapun pada periode pertama.

Jahe memiliki sifat anti inflamasi non-streoidal dimana jahe dapat menekan

sintesis prostaglandin-1 dan siklooksigenase-2, sehingga jika diberikan kompres hangat dengan parutan jahe, rasa pedas kompres akan mengurangi peradangan, menghilangkan rasa sakit, kekakuan, dan kejang otot. (Putri dkk., 2017). Jahe mempunyai banyak khasiat salah satunya yaitu dapat menurunkan nyeri pada penyakit nyeri sendi atau gout. Efek pengobatan pada jahe adalah jahe memiliki rasa pedas dan panas, efek inilah yang meredakan nyeri, kaku dan spasme otot pada penderita gout (Amalia et al. 2021).

Latihan ergonomis yang dilakukan secara rutin dapat memberikan respon relaksasi pada tubuh. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur bisa membuat otot berkontraksi minimal, yang menyebabkan serat otot memanjang, dan kejang otot bisa berkurang lebih mudah (Kurnia R. 2019 dalam lestari dan fajar. 2021). Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan nilai sig(2-tailed) di periode I (sebelum *cross over*) dan periode II (sesudah *cross over*) antara kelompok I dan kelompok II yaitu 0,000 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sama-sama kuat antara Kompres Hangat Jahe dan Senam ergonomis terhadap nyeri *Gout Arthritis* pada lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo.

3. KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul berjudul “Efektifitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis terhadap penurunan nyeri *Gout Arthritis* pada lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata nilai nyeri *Gout Arthritis* pada lansia periode I (sebelum *cross over*) *pre* kompres hangat jahe sebesar 5,17 dan rata rata *post* kompres hangat jahe 3,00. Sedangkan pada periode II (sesudah *cross over*) rata-rata nilai nyeri *gout arthritis* pada lansia *pre* kompres hangat jahe sebesar 3,94 dan rata rata *post* kompres hangat jahe sebesar 2,39.
2. Rata-rata nilai nyeri *gout arthritis* pada lansia periode I (*sebelum cross over*) *pre* senam ergonomis sebesar 5,39 dan rata rata nilai *post* senam ergonomis sebesar 3,67. Sedangkan pada periode II (*sesudah cross over*) rata-rata nilai nyeri *gout arthritis* pada lansia *pre* senam ergonomis sebesar 3,89 dan rata rata nilai *post* senam ergonomis sebesar 2,61.

3. Terdapat pengaruh yang sangat kuat pada pemberian kompres hangat jahe dan senam ergonomis terhadap penurunan nyeri *gout arthritis* pada lansia sebelum dan sesudah *cross over*, dimana nilai sig(2- tailed) 0,000

3.2 Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi mengenai intervensi untuk mengurangi nyeri *gout arthritis* pada lansia melalui intervensi kompres hangat jahe dan senam ergonomis pada lansia.

2. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat di implimentasikan dalam intervensi dan implementasi keperawatan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk mengurangi nyeri *gout arthritis* melalui kompres hangat jahe dan senam ergonomis pada lansia.

3. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diterapkan di lingkungan sekitar dengan dibentuknya kader yang membuat jadwal latihan kompres hangat jahe dan senam ergonomis sehingga dapat mengedukasikan dan melaksanakan secara rutin latihan kompres hangat jahe dan senam ergonomis pada lansia kepada masyarakat untuk mengurangi nyeri *gout arthritis* dan untuk menambah kegiatan pada Posyandu Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo.

4. Bagi Responden

Dari hasil penelitian ini diharapkan responden dapat melakukan latihan secara rutin dan dilaksanakan untuk jangka panjang tidak hanya di lakukan pada saat penelitian, sebagai latihan fisik untuk mengurangi nyeri *gout arthritis* melalui kompres hangat jahe dan senam ergonomis pada lansia sehingga responden dapat merasakan manfaat dari intervensi ini.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini Bagi peneliti disarankan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan mengimplementasikan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan serta mampu mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas kompres hangat jahe dan senam ergonomis terhadap penurunan nyeri *gout arthritis*.

REFERENSI

- Amalia, Irma N. Pratama, Bayu P. Agustin, Intan J, dkk. 2021. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe merah terhadap tingkat nyeri Arthritis Gout (Asam urat) (The Effect Of Giving A Warm Red Ginger Compress On The Level Of Pain Of Gout Arthritis)*. Jurnal Sehat Masada. Volume xv Nomor 1 1979-2344.
- Amalia, Whenni. Fatoni, Imam. 2020. *Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia Dengan Arthritis Gout (Studi Di Dusun Plandi Jombang)*. p. 52-59.
- Astuti, Febriati. Marvia, Eva. Wulandari, Sri N. 2020. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia (Bslu) Mandalika Mataram*. Prima. Volume 6 No. 1.
- Avila, Devi, dkk. 2020. *Pengaruh kompres air hangat memakai jahe pada lansia dengan gout arthrititis*. Wellness And Healthy Magazine. Volume 2, Issue 2. P. 293-296.
- Aupia, Anatun. 2021. The Effect of Health Education on The Knowledge and Adherence of Diet for Gout Arthritis Patients. Media Keperawatan Indonesia Vol 4, No. 2. P. 120-126.
- Budiari, Ketut D. Beba, Nova N, dkk. 2021. *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. W Dengan Arthritis Gout Dalam Penerapan Implementasi Senam Ergonomis Untuk Menurunkan Nyeri : Studi Kasus*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 6 (2) 2021.
- Dewi, Sofia R. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Elfira, Eqlima. 2020. *Diagnosis Nyeri Sendi Dengan Terapi Komplementer dan Electromyography Berbasis Arduino UNO*. Deepublish Publisher.
- Erma, Imelda. Ridwan. Putri, Rahayu D. 2021. *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang*. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), Volume 1 Nomor 2, P. 232-239.
- Fadilah, Anis R. Novitayanti, Eka. 2020. *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Nyeri Sendi Lansia Penderita Gout Arthritis*. Stethoscope Vol. 1 No. 2.
- Franks I., & Weatherspoon D., Healthline (2017). Nociceptive Pain IASP. [# Sakit](https://www.iasp-pain.org/terminology?navItemNumber%4.576). [Diakses 10 Januari 2019].
- I Made, dkk. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Indrianita, Vivin. Yaner, Nurul R. 2021. *Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan Lansia*. Ners Mid Jurnal Keperawatan dan Kebidanan. P. 227-236.
- Kevin Yip, MD. Jessica Berman, MD. 2021. *What Is Gout?*. Jama Patient Page.
- Kholifah, Siti N. 2016. *Keperawatan Gerontik*. Pusdik SDM Kesehatan: Jakarta Selatan.
- Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kemenkes RI. 2017. *Pedomann dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: KEPPKN Kemenkes RI.

Efektivitas Kompres Hangat Jahe dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo
Lestari, Nina D. Fauzien, Fajar. *Pengaruh Latihan Ergonomis Terhadap Gangguan Muskuloskeletal Pada Cleaning Service Petugas*. Jurnal Internasional Keperawatan dan Pelayanan Kesehatan (IJNHS). Volume 4 Edisi 3. P. 285-293.

MartinL.,WebMD (2017). *Pain Types And Classifications*.

Notoatmodjo,S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ni Luh Putu Julia Purnama Dewi. I Made Sutajaya. Ni Putu Sri Ratna Dewi. 2019. *Senam Ergonomik Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Marapati Buleleng*. Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha. Volume 6 Nomor 3.

Noor, Zairin. 2014. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta:Salemba Medika.

Noor, Zairin. 2016. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal Edisi 2*. Jakarta:Salemba Medika

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4*. Jakarta: Salemba Medika

Perez-Ruiz Fernando, Dalbeth Nicola, Bardin Tomas. *A Review of Uric Acid, Crystal Deposition Disease, and Gout*. Adv Ther, 2015: 31-41.

Putri, Adinda P. 2021. *Efektivitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan Terapan, Vol. 7, No. 2.

Dr. dr. H. Sagiran. 2019. *Mukjizat Gerakan Sholat*. Qultum Media:Jakarta Selatan.

Saragih, Masri, dkk. 2020. *Penanganan Asam Urat Dengan Latihan Senam Ergonomik Pada Lansia Di Kelurahan Gaharu Kecamatan Medan Timur*. Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 4 No 2.

Sitanggang, Yenny F, Dkk. 2021. *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.

Sriwiyati, Lilik. Noviyanti, Dwi. 2018. *Efektivitas Kompres Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Penderita Asam Urat Di Desa Tempurejo Dan Jurug Jumapolo Karanganyar*. Kosala Jik Vol. 6 No. 1.

Stefanus, Tehupeioriy Edward. "Arthritis Pirai (Arthritis Gout)." In Ilmu Penyakit Dalam Edisi VI, by Alwi Idrus, Sudoyo Aru W, Simardibrata Marcellus, et al Setiati Siti, 3185-3189. Jakarta: Interna Publishing, 2014.

Suryani. Sutiyono. Pistanty, Mingle A. 2021. *Pengaruh Pemberian Kompres Larutan Jahe Terhadap Nyeri Asam Urat Di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari*. Cendekia Utama Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat. Vol. 6, No. 1.

Susanti, dkk. 2021. *Aplikasi Kompres Air Hangat Dengan Jahe Dan Lemongrass Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis*. Perawat dan Perawatan Holistik. Jil. 1, No 2.

Rahmawati, Anis. Kusnul, Zauhani. 2021. *Potensi Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi komplementer Terhadap Pengurangan Nyeri Arthritis Gout* . Jurnal Ilmiah Pamenang, Vo. 3 No. 1.

R, Fields Theodore. *Gout: Risk Factors, Diagnosis and Treatment*. Adventure Works Daily of HSS physician, December 18, 2017.