

Pemanfaatan Kompres Jahe Hangat dan Peregangan Statis Terhadap Nyeri Penderita Gout Arthritis

Caturia Sasti Sulistyana^{1*}, Moch Mahsun^{2*}, Muhammad Syauqi Taufiqur Rahman^{3*}, Samiyati Istighfari⁴, Dini Wahyu Anan^{5*}, Binti Arinda Salsa Saftia⁶

^{1,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adi Husada, Surabaya, Indonesia

² Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia

³ Akademi Komunitas Teknologi Syarifuddin Lumajang, Indonesia

Received: February 21, 2023 | Accepted: March 22, 2023 | Published: April 11, 2023

*Correspondence:

^{1,2,3} E-mail: caturia.sasti@gmail.com, mahsunmohammad@gmail.com, syauqimuhammad233@gmail.com

ABSTRACT

Gout arthritis (GA), a condition brought on by high amounts of uric acid in the blood, affects the musculoskeletal system, particularly the joints. This disease must be controlled since it is spreading throughout society and poses a serious threat to public safety. This study aims to enhance public awareness of gout arthritis, gout arthritis prevention, and the pain-relieving effects of static stretching and warm ginger compresses in gout arthritis patients. Lectures, video demonstrations, questions and answers, and media delivery of information with flyers and video demonstrations of warm ginger compress therapy and static stretching are the tactics used in this community program. In improving respondents' knowledge, attitudes, and behavior about gouty arthritis prevention. Respondents were able to comprehend how to use static stretching and warm ginger compress therapy.

KEYWORDS: *Gout arthritis (GA), Static Stretching, Warm Ginger Compress, Lectures and video demonstrations.*

1. INTRODUCTION

Gout Arthritis (GA) merupakan penyakit yang menyerang sistem musculoskeletal terutama pada bagian persendian disebabkan karena adanya peningkatan kadar asam urat dalam darah secara berlebihan, normalnya 7 mg/dl untuk laki-laki dan 6 mg/dl untuk perempuan (hiperurisemia), biasanya terjadi pada usia 45 tahun ke atas. GA sering terjadi pada sendi terutama sendi-sendi kecil yaitu sendi jempol kaki, sendi pergelangan, sendi kaki, sendi lutut, sendi tangan dan sendi siku (Aminah et al., 2022) (Putri et al., 2017). Gejala yang khas pada penderita gout arthritis adalah serangan akut yang bersifat monoarticular (menyerang satu sendi), biasanya mengalami pembengkakan, kemerahan, nyeri hebat, panas disertai dengan gangguan gerak yang terserang terjadi mendadak mencapai puncaknya < 24 jam. Apabila nyeri sendi pada penderita gout arthritis tidak tertangani dengan baik, akan menyebabkan penumpukan kristal pada daerah sendi sehingga dapat merubah struktur sendi, fungsi sendi menurun dan mengalami kecacatan serta akan menurunkan kualitas hidup terutama pada lansia

karena nyeri yang timbul sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Aminah et al., 2022).

Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan GA di Indonesia berada di urutan ke 2 setelah osteoarthritis dengan prevalensi diperkirakan 1,6 - 13,6 atau 100.000 orang, prevalensi ini semakin mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya umur. Hal tersebut dapat dilihat dari karakteristik umur, pada usia >75 tahun angka prevalensi semakin meningkat menjadi (18,9%). Pada perempuan lebih banyak dengan angka prevalensi (8,5%) dibandingkan laki-laki dengan angka (6,1%) (Kemenkes RI, 2018) sedangkan prevalensi Jawa Timur tahun 2018 menunjukkan angka dengan rentang usia 65-74 tahun sebesar 18,6 %. Prevalensi gout di Surabaya sebesar 56,8 % (Aminah et al., 2022)

Pedoman Diagnosis dan Pengolahan Gout (2020), penyebab gout arthritis yaitu karena terlalu banyak makan makanan yang mengandung zat tinggi purin (ikan laut, hati, bebek, jeroan, daging merah dll), mengonsumsi alkohol, obat-obatan terkait hiperurisemia (antihipertensi, diuretic, aspirin, dll) obesitas dan kondisi lain (trauma, operasi, perdarahan) (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2018). Peningkatan kadar asam urat dapat disebabkan oleh pembentukan berlebihan atau penurunan ekskresi asam urat. Peningkatan produksi atau hambatan ekskresi akan meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh. Asam urat merupakan suatu zat yang kelarutannya sangat rendah sehingga membentuk kristal. Penimbunan asam urat paling banyak terdapat disendi dalam bentuk kristal monosodium urat. Adanya kristal monosodium urat ini akan menyebabkan inflamasi. Penimbunan kristal urat dan serangan yang berulang akan menyebabkan terbentuknya endapan seperti kapur putih yang disebut tofi/tofus ditulang rawan dan kapsul sendi. Ditempat tersebut endapan akan memicu reaksi peradangan granulomatosa yang ditandai dengan masa urat amorf (kristal) dikelilingi oleh makrofag, limfosit, fibroblast dan sel raksasa benda asing. Peradangan kronis yang persisten dapat menyebabkan fibrosis synovium, erosi tulang rawan dan dapat diikuti oleh fusi sendi (ankilosis). Tofus dapat berbentuk ditempat lain misalnya tendon, bursa, jaringan lunak. Rasa nyeri dapat timbul akibat proses lepasnya kristal secara kontinyu, hal ini terjadi karena kristal bersinggungan dengan reseptor cell menyebabkan aktifnya sistem imun.

Data diatas perlu dilakukan memberikan edukasi dan pengabdian masyarakat dalam mencegah gout arthritis dengan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu kompres jahe hangat dan peregangan statis pada daerah lutut. (Cahyani et al., 2019, Putri et al., 2017). Puspaningtyas dan Utami (2013), jahe seringkali digunakan sebagai obat nyeri sendi karena kandungan gingerol dan rasa hangat yang ditimbulkan membuat sirkulasi dalam darah lebih baik sehingga nyeri sendi akan berkurang. Pemberian kompres jahe hangat dapat menurunkan nyeri sendi, karena jahe dapat meningkatkan kemampuan kontrol terhadap nyeri dan jahe juga memiliki rasa pedas serta hangat. Selain itu, kompres air hangat dapat meningkatkan suhu jaringan dan sirkulasi darah lokal yang menghambat produk metabolisme sehingga dapat menurunkan nyeri (Anggraini & Yanti, 2019).

Selain menggunakan kompres jahe hangat untuk membantu mengurangi rasa nyeri, peregangan statis (*Static Stretching*) merupakan suatu aktivitas meregangkan otot untuk meningkatkan kelenturan dan fleksibilitas otot dengan cara meregangkan secara perlahan pada kelompok otot/tendon. Menurut *American College Of Sport Medicine* (ACSM) untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam melakukan peregangan khususnya pada penderita gout arthritis dibutuhkan waktu 10-15 menit

untuk setiap pelaksanaan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Beberapa manfaat dari peregangan statis antara lain meningkatkan kecepatan penghantaran sinyal syaraf yang mengatur gerakan tubuh, memudahkan proses kontraksi-relaksasi otot serta meningkatkan fleksibilitas sendi sehingga meminimalkan kekakuan sendi pada penderita (Paramitha et al., 2014).

Perpaduan antara pemberian kompres jahe hangat dan peregangan statis pada penderita gout arthritis ini dapat menjadi alternatif bagi masyarakat dalam membantu mengurangi rasa nyeri pada sendi. Hal itu dibuktikan karena kompres hangat berfungsi menstimulasi sirkulasi darah dan mengurangi sensasi rasa nyeri. Selain itu jahe juga memiliki rasa pedas dan hangat yang berfungsi sebagai anti inflamasi terkait dengan kerjanya dalam menghambat biosintesis prostaglandin sehingga nyeri atau peradangan berkurang dan peregangan statis yang dapat meningkatkan kelenturan serta fleksibilitas sendi sehingga meminimalkan kekakuan sendi. Pemberian kompres jahe hangat cukup efektif dilakukan sebanyak 1 kali dalam satu minggu selama 15-20 menit. Sedangkan untuk peregangan menurut *American College Of Sport Medicine* (ACSM) dibutuhkan waktu selama 10-15 menit untuk setiap pelaksanaan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

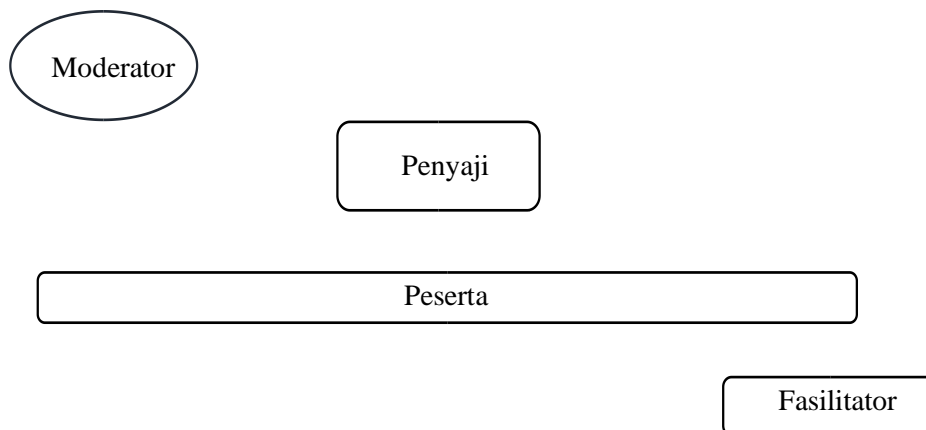
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap masyarakat terkait gout arthritis, pencegahan gout arthritis, dan pemanfaatan kompres jahe hangat dan peregangan statis terhadap perubahan nyeri penderita gout arthritis.

2. METHOD

Pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan kompres jahe hangat dan peregangan statis terhadap nyeri penderita gout arthritis, melalui Kegiatan Pemberian Edukasi Serta Pemanfaatan Kompres Jahe Hangat dan Peregangan Statis Terhadap Nyeri Penderita Gout Arthritis di Jl. Kapas Krampung Gg. 3 No. 1 Kecamatan Tambakrejo, Surabaya. Kegiatan ini dilakukan pada hari selasa tanggal 17 Januari 2023 selama 60 menit di rumah kader Jl. Kapas Krampung Gg. 3 No. 1 Kecamatan Tambakrejo, Surabaya.

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah, demonstrasi video dan tanya jawab dengan memanfaatkan media dalam penyampaian materi dengan leaflet dan video demonstrasi terapi kompres jahe hangat dan peregangan statis berikut desain tempat dalam proses demontrasi :

a. Denah Tempat



Gambar 1. Denah tempat penyajian materi dan demonstrasi video

b. Rencana Pelaksanaan

Tabel 1. *Rencana Kegiatan Penyampaian materi dan Demontrasi Video*

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan: 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Membagikan kuesioner <i>pretest</i> dan daftar hadir 3. Membagikan leaflet 4. Menyebutkan kontrak waktu 5. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan diberikan	1. Menyambut salam dan mendengarkan 2. Menerima dan mengisi kuesioner dan daftar hadir 3. Menerima leaflet 4. Mendengarkan 5. Mendengarkan
2.	45 menit	Pelaksanaan: 1. Memberikan penjelasan tentang: 1) Menjelaskan tentang konsep dasar gout arthritis 2) Menjelaskan tentang konsep dasar kompres jahe hangat 3) Menjelaskan tentang konsep dasar peregangan statis 2. Pemutaran video demonstrasi kompres jahe hangat dan peregangan statis 3. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya 4. Menjawab pertanyaan peserta	1. Menyampaikan informasi 2. Mendengarkan dan memperhatikan video 3. Memberikan pertanyaan 4. Mendengarkan jawaban
3.	10 menit	Penutup: 1. Umpan balik dengan membagikan kuesioner akhir yang telah diberikan 2. Menyimpulkan materi yang telah diberikan 3. Salam penutup	1. Mengisi kuesioner 2. Mendengarkan dan membalas salam

c. Materi yang diangkat

Adapun materi yang diangkat adalah

1. Konsep Gout Arthritis
 - 1) Definisi gout arthritis
 - 2) Penyebab gout arthritis
 - 3) Tanda dan gejala gout arthritis
 - 4) Penatalaksanaan gout arthritis
2. Konsep kompres jahe hangat dan peregangan statis
 - 1) Definisi kompres jahe hangat

- 1) Kandungan dan manfaat kompres jahe hangat
- 2) Cara pembuatan kompres jahe hagat
- 3) Definisi peregangan statis
- 4) Manfaat peregangan statis
- 5) Jenis latihan peregangan statis

d. Tahap Evaluasi

Melakukan observasi secara struktur, proses dan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

1. Evaluasi struktur
 - 1) Kelompok mengatur peserta pada posisi yang telah direncanakan
 - 2) Pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah kader Jl. Kapas Krampung Gg. 3 No. 1 Kecamatan Tambakrejo, Surabaya
 - 3) 90% peserta menghadiri pengabdian masyarakat
 - 4) Leaflet dan viedo telah terseia
 - 5) Pre planning telah disetujui
 - 6) Peran dan fungsi penyaji sesuai dengan perencanaan
2. Evaluasi proses
 - 1) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan
 - 2) Peserta dapat mengikuti acara atau kegiatan pengabdian masyarakat sampai dengan selesai
 - 3) Peserta berjalan aktif selama kegiatan berlangsung
3. Evaluasi hasil
 - 1) Minimal 60% masyarakat mampu memahami konsep gout arthritis, konsep kompres jahe hangat dan konsep peregangan statis
 - 2) Minimal 60% peserta mampu memahami pentingnya melakukan pencegahan gout arthritis dengan menggunakan kompres jahe hangat dan peregangan statis

3. RESULT AND DISCUSSION

A. Pelaksanaan

1. Lokasi Kegiatan

Pengabdian masyarakat “Pemberian Edukasi Serta Pemanfaatan Kompres Jahe Hangat dan Peregangan Statis Terhadap Perubahan Nyeri Penderita Gout Arthritis di Jl. Kapas Krampung Gg. 3 No. 1 Kecamatan Tambakrejo, Surabaya



Gambar 3. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

2. Pengorganisasian

- 1) Moderator : Dini Wahyu Ananta
- 2) Pemateri : Binti Arinda Salsa. S
- 3) Fasilitator : Samiyati Istighfari
- 4) Dokumentasi : Samiyati Istighfari

3. Jadwal Kegiatan

- 1) Survey awal
Hari/Tanggal : Kamis, 22 Desember 2022
Jam : 10.00 WIB
- 2) Pelaksanaan Kegiatan
Hari/Tanggal : Selasa, 17 Januari 2023
Jam : 10.00 – 11.00 WIB
Tempat pelaksanaan : Rumah kader

4.2 Evaluasi Hasil Yang Dicapai

1. Tahap Awal

Pada hari Kamis, 22 Desember 2022 kami melakukan survey awal yaitu berkomunikasi dengan kader dan warga Jl. Kapas Krampung Gg. 3 No. 1 untuk mengetahui permasalahan yang tengah terjadi di lingkungan masyarakat yaitu meningkatnya kadar asam urat dalam darah yang disebabkan oleh warga terlalu sering mengonsumsi makanan tinggi purin dan kurangnya aktivitas

olahraga. Masalah ini dibuktikan dengan hasil survei kami kepada masyarakat bahwa 3 dari 4 warga yang menyatakan tidak mengetahui makanan apa saja yang dapat meningkatkan kadar asam urat. Jumlah warga yang mengalami gout arthritis dalam 1 tahun terakhir sebesar 4 dari 4 warga, kemudian 2 dari 4 warga tersebut melakukan upaya pengobatan ke dokter selanjutnya 2 dari 4 warga melakukan pengobatan yang disarankan oleh tetangganya. Dari 4 warga tersebut menyatakan bahwa warga di lokasi tersebut kurangnya mendapatkan informasi terkait gout arthritis dan penatalaksanaan yang dilakukan. Setelah melakukan survey awal, kami meminta kesediaan dari warga terkait pemberian edukasi pemanfaatan kompres jahe hangat dan peregangan statis terhadap nyeri penderita gout arthritis selanjutnya kami akan melakukan kontrak waktu dengan ketua kader untuk melaksanakan kegiatan ini.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Selasa, 17 Januari 2023. Kegiatan berlangsung selama 1 jam yang dilakukan secara langsung di salah satu rumah kader. Selama kegiatan dihadiri sebanyak 10 warga. Kegiatan diawali dengan mengisi kuesioner awal tentang konsep gout arthritis, konsep kompres jahe hangat dan peregangan statis dilanjutkan penyampaian materi tentang pemanfaatan kompres jahe hangat dan peregangan statis terhadap perubahan nyeri penderita gout arthritis dengan membagikan leaflet kemudian dilanjutkan menampilkan video demonstrasi terapi kompres jahe hangat dan peregangan statis dilanjutkan dengan sesi tanya jawab setelah itu dilanjutkan mengisi kuesioner akhir dan terakhir dilanjutkan sesi penutup.



Gambar 3. Tahap permulaan pengabdian masyarakat



Gambar 4. Tahap Pengisian Kuesioner Awal



Gambar 5 Tahap Penyampaian Materi



Gambar 6 Tahap Tanya Jawab

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan	Hasil dan Hambatan	Solusi
Tahap awal		
1.1 Struktur		
a. Jumlah peserta yang hadir	Jumlah responden pada saat diberi pengumuman 10 orang tetapi saat acara pengabdian masyarakat yang hadir 6 orang dan 4 orang datang saat kegiatan sudah dimulai	Memberikan pengumuman jauh-jauh hari sebelum acara penyuluhan, untuk warga yang baru datang saat kegiatan sudah dimulai akan diperbolehkan mengikuti dan diberikan leaflet
b. Tempat pelaksanaan kegiatan	Kegiatan dilaksanakan di salah satu rumah kader Jl. Kapas Krampung Gg. 3 No. 1 Kecamatan Tambakrejo, Surabaya	Solusi tidak ada
c. Metode	Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan pemutaran video	Solusi tidak ada
d. Persiapan alat dan media	<ul style="list-style-type: none"> - Untuk pengisian kuisisioner tidak semua responden membawa alat tulis - Kelompok sudah menyiapkan laptop tetapi kondisi lowbat dan tidak membawa charger 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyediakan alat tulis untuk responden mengisi kuisisioner - Memeriksa kondisi laptop

		dan video akan tetap di putar dari hp penyaji dan fasilitator
e. Pengorganisasian sebelum penyuluhan	Anggota kelompok mempersiapkan barang yang akan dibawa di tempat pengabdian masyarakat yaitu kuesioner, leaflet dan konsumsi. Anggota kelompok mempelajari kembali susunan acara	Solusi tidak ada
Tahap pelaksanaan		
2.1 Proses: Kegiatan penyuluhan a. Moderator	Moderator menjalankan acara sesuai dengan perannya	Solusi tidak ada
b. Pemateri	- Menjelaskan sesuai dengan materi yang disusun	Solusi tidak ada
c. Fasilitator	Fasilitator membantu responden mengarahkan kuesioner yang akan diisi oleh peserta serta membagikan kuesioner dan leaflet	Solusi tidak ada
d. Peserta	Responden dapat memperhatikan dengan baik	Solusi tidak ada
Kegiatan	Hasil dan Hambatan	Solusi
	dan antusias dalam kegiatan	

e. Pertanyaan dari peserta:	Penyaji dapat menjawab	Solusi tidak ada
- Jika terjadi nyeri pada area sekitar bahu, bagaimana cara mengkompresnya ? (ibu Arie)	pertanyaan dari peserta dan peserta memahami jawaban dari penyaji	
- Berapa normal asam urat perempuan dan laki-laki? (ibu Sri)		
- Makanan apa saja yang perlu dihindari ketika asam urat terjadi? (Ibu Yuni)		
- Bagaimana prosedur pengompresan ketika jahe sudah direbus? (Ibu Arianti)		

Tahap Evaluasi

3.1 Hasil:	Responden yang	Solusi tidak ada
a. Peserta (kemampuan peserta untuk menjawab pertanyaan dari kelompok penyaji)	berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat memahami materi	

4.3 Evaluasi Dari Kuesioner

Dari 10 peserta pengabdian masyarakat mengenai “Pemberian Edukasi Serta Pemanfaatan Kompres Jahe Hangat dan Peregangan Statis Terhadap Perubahan Nyeri Penderita Gout Arthritis” pada hari Selasa, 17 Januari 2023 pukul 10.00 WIB di Jl. Kapas Krampung Gg. 3 No. 1 Kecamatan Tambakrejo, Surabaya. Diperoleh hasil:

Tabel 3. *Karakteristik Responden Pengabdian Masyarakat*

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1. Usia			
	< 35 tahun	1	10 %
	36-45 tahun	1	10 %
	46-59 tahun	6	60 %
No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
	60-74 tahun	2	20 %
	Total	10	100 %
2. Jenis kelamin			

Laki-laki	0	0 %
Perempuan	10	100 %
Total	10	100%
3. Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0 %
SD	1	10 %\
SMP	0	0 %
SMA/K	8	80 %
Perguruan Tinggi	1	10%
Total	10	100%
4. Lama menderita gout arthritis < 1 Tahun		
1 – 5 tahun	10	100 %
> 5 tahun	0	0 %
Total	0	100 %

Tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden yang hadir sebanyak 10 orang, jumlah responden paling banyak berusia 46-59 tahun sebanyak 6 orang (60%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (100%). Sebagian besar responden memiliki riwayat pendidikan terakhir SMA/K sebanyak 8 warga (80%) dengan lama menderita gout arthritis selama 1-5 tahun sebanyak 10 orang (100%).

Gout merupakan sebuah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan baik akibat produksi meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun atau akibat peningkatan asupan makanan yang tinggi purin yang ditandai dengan adanya hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah. Margowati (2017) menjelaskan bahwa konsentrasi asam urat dalam darah > 7,0 mg/dl menyebabkan penumpukan kristal monosodium urat. Apabila kristal urat tertimbun pada jaringan diluar sendi, maka akan membentuk tofus atau benjolan bening dibawah kulit yang berisi kristal urat. Kristal urat ini akan menyebabkan timbulnya batu asam urat. Menurut Suiraoaka (2012) menjelaskan ada beberapa tanda dan gejala saat mengalami gout arthritis yaitu kesemutan dan linu, nyeri terutama malam hari atau pagi hari saat bangun tidur, sendi yang terkena asam urat akan terlihat bengkak, kemerahan dan panas dan juga terdapat banyak faktor pemicu seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan/aktivitas, pola makan dengan tinggi protein dan tinggi senyawa purin (seperti daging merah, kambing, seafood, santan, kacang-kacangan, ampela, hati, dll), konsumsi alkohol berlebihan dan konsumsi obat-obatan.

Berdasarkan penelitian Anna (2016) dan Eneng (2022) serta Andrianus (2019) yang menyebutkan bahwa usia > 50 tahun berisiko mengalami nyeri gout

arthritis. Ode (2012) menjelaskan bahwa usia merupakan faktor risiko terjadinya gout karena ketika seseorang bertambah tua, maka akan mengalami perubahan (penurunan) pada proses metabolisme dalam tubuh.

Penelitian yang dilakukan Anna (2016) dan Eneng (2022) didapatkan jenis kelamin perempuan lebih berisiko dibandingkan laki-laki. Hal tersebut disebabkan karena perempuan terjadi penurunan hormon estrogen yang berfungsi untuk membantu asam urat dalam darah keluar melalui urin. apabila hormone estrogen menurun, maka terjadi kurangnya pembuangan asam urat sehingga asam urat meningkat. Selain itu, perempuan lebih berisiko mengalami asam urat saat memasuki masa menopause.

Penelitian yang dilakukan Hening, dkk (2016) menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang. Seseorang yang berpendidikan ketika menemui masalah akan berusaha memecahkan masalah tersebut sebaik mungkin. Melalui proses pendidikan, maka seseorang individu akan memperoleh pengetahuan, pemahaman, keahlian dan wawasan yang lebih baik termasuk dalam hal pengetahuan.

Penelitian yang dilakukan Marlina (2014) menyatakan bahwa lama sakit berhubungan dengan nyeri responden gout arthritis. Responden yang menderita gout arthritis 1-5 tahun sudah mengetahui informasi tentang pengetahuan penyakit, mengkonsumsi obat untuk meredakan nyeri.

Berdasarkan teori diatas, kelompok sependapat bahwa gout arthritis terjadi karena peningkatan asam urat dalam darah yang mengendap di persendian sehingga mengakibatkan peradangan, pembengkakan dan menyebabkan nyeri hebat. Nyeri yang ditimbulkan dapat meningkat sesuai dengan respon masing-masing individu. Faktor yang mempengaruhi responden mengalami gout arthritis dilokasi penelitian adalah usia berhubungan erat dengan penurunan fungsi tubuh sehingga menyebabkan cairan dalam sendi berkurang dan mengakibatkan terjadinya nyeri. Mayoritas perempuan berisiko terserang gout arthritis akibat adanya hormone estrogen yang mengalami penurunan sehingga pembuangan asam urat dalam darah mengalami peningkatan. Selain itu, tingkat pendidikan juga mempengaruhi responden dalam memahami pemberian edukasi dikarenakan pendidikan merupakan karakteristik yang dapat mempengaruhi daya penyerapan informasi dan makna materi yang telah diberikan. Selain itu, pendidikan yang tinggi juga berdampak pada kreatifitas dan pola pikir seseorang yang mengakibatkan fungsi otak cenderung optimal. Maka dari itu, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima informasi dan banyak pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah akan menghambat perkembangan sikap terhadap penerimaan informasi dan nilai baru yang baru diperkenalkan.

Tabel 4. *Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test Responden*

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
Baik	2 responden	20%	6 responden	60%
Cukup	3 responden	30%	4 responden	40%
Kurang	5 responden	50%	0 responden	0%
Jumlah	10 responden	100%	10 responden	100%

Tabel 4. menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi terkait pemanfaatan terapi kompres jahe hangat dan peregangan statis terhadap perubahan nyeri penderita gout arthritis yaitu dari 10 responden dibedakan menjadi 3 kategori antara lain 2 responden mendapatkan kategori baik, 3 responden mendapatkan kategori cukup dan 5 responden mendapatkan kategori kurang. Setelah diberikan edukasi didapatkan hasil dari 10 responden, sebanyak 6 responden mendapatkan kategori baik dan 4 responden mendapatkan kategori cukup.

Pengetahuan responden sebelum dilakukan pemberian edukasi dengan hasil terbanyak masuk dalam kategori masih kurang. Hariyani (2014) menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dalam menerima dan memahami informasi yang diberikan. Pendidikan mampu membuat seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasannya mengenai banyak hal yang berada disetiap jenjang tertentu. Maka dari itu, setelah dilakukan pemberian edukasi, responden masuk dalam kategori baik dikarenakan mayoritas berpendidikan SMA/K yang memiliki daya serap lebih tinggi dibandingkan tingkat pendidikan dibawahnya karena semakin tinggi pendidikan yang dilalui akan menambah ilmu serta pengalaman mereka.

Berdasarkan teori diatas, kelompok sependapat bahwa tingkat pendidikan mampu mempearuhi pengetahuan karena Pendidikan mampu membuat seseorang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasannya mengenai banyak hal yang berada disetiap jenjang tertentu. Maka dari itu, setelah dilakukan pemberian edukasi, responden masuk dalam kategori baik dikarenakan mayoritas berpendidikan SMA/K yang memiliki daya serap lebih tinggi.

4. CONCLUSION

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Selasa, 17 Januari 2023 diikuti oleh 10 responden, selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Lebih dari 80% responden mampu memahami konsep gout arthritis, konsep kompres jahe hangat dan konsep peregangan statis.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pemberian edukasi serta pemanfaatan terapi kompres jahe hangat dan peregangan statis terhadap perubahan nyeri penderita gout arthritis dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan responden terhadap perilaku pencegahan gout arthritis. Responden mampu memahami mengenai cara penerapan terapi kompres jahe hangat dan peregangan statis. Diharapkan responden yang mengikuti penyuluhan ini dapat mempraktekkan dan menyebarluaskan pengetahuan yang mereka peroleh di lingkungan tempat tinggal.

REFERENCES

- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
- Anggraini, S. N., & Yanti, N. F. (2019). Efektifitas Kompres Ekstrak Jahe Terhadap Nyeri Sendi Lansia Dengan Arthritis Gout Di Panti Sosial Tresna Werda Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 7(2), 69–76. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v7i2.31>
- Arsa, P. S. A. (2021). Profil Karakteristik Individu Terhadap Kejadian Hiperuresemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 28–33. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.244>
- Cahyani, F. D., Surachmi, F., & Setyowati, S. E. (2019). Effect on The Decrease Intensity Gymnastics Rheumatic Pain in Patients Gout Arthritis. *Jendela Nursing Journal*, 3(2), 89–97. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i2.4657>
- Cahyo, N. (2020). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. S dengan Gout Arthritis di Desa Kebagusan Kecamatan AmpelGading Kabupaten Pemalang*.
- Henny Rafika Murni. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik Gout Arthritis Pada Ny. T dan Tn. K Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember Tahun 2019*. 1–108.
- Ida Bagus Made Andy. (2017). *Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Gout Arthritis*. 0902005143, 1–45.
- Indah Naviri. (2019). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Anggota Keluarga Ny. P Penderita Penyakit Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Puskesmas Siman Ponorogo*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khoiroh Umah, U. F. A. (2018). Kompres Hangat Rebusan Jahe Berpengaruh Pada Nyeri Sendi Lansia Penderita Asam Urat (A Warm Compress The Decoction of Ginger

effect of Joint Pain In Eldery Sufferers of Gout) Khoiroh Umah *, Ursula Fitria Anggreini ** PENDAHULUAN Lansia mengalami peruba. *Ners Community*, 09(November), 161– 167.

- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramdhani, A. (2020). Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat. In *Fk-Kmk Ugm*. https://hpu.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/1261/2021/02/HDSS-Sleman-_BukuSaku-Kader-Pengontrolan-Asam-Urat-di-Masyarakat-_cetakan-II.pdf
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Paramitha, I., Mertha, I. M., & Swedarma, I. K. E. (2014). Pengaruh Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Dengan Osteoarthritis. *Jurnal PSIK FK Universitas Udayana*, 1, 1–7.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2018). *Rekomendasi Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout*.
- Putri, S. Q. D., Rahmayanti, D., & Diani, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Gout Artritis Pada Lansia Di Pstw Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. *Dunia Keperawatan*, 5(2), 90. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i2.4112>
- Radhika Radharani. (2020). Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Artritis Pendahuluan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 573–578. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.349>
- Siahaya, N., Huwae, L. B. S., Angkejaya, O. W., Bension, J. B., & Tuamelly, J. (2020). Prevalensi Kasus Cedera Kepala Berdasarkan Klasifikasi Derajat Keparahannya Pada Pasien Rawat Inap Di Rsud Dr. M. Haulussy Ambon Pada Tahun 2018. *Molucca Medica*, 12, 14–22. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.14>