

Penanganan Asam Urat Pada Lansia Melalui Kegiatan Kompres Jahe Hangat di Desa Sintung Lombok Tengah

Reza Indra Wiguna ^{1*)}, Muhammad Amrullah ², Yudi Kurniawan ³, Ahmad Farhan ⁴,
Vemmi Retna Lindasari ⁵, Nursiti ⁶

DOI: 10.37824/dbk.v3i2.67

^{1 - 6} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

Koresponden

Reza Indra Wiguna

Email:

rezawiguna13@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun sebanyak 45%, usia 65-74 tahun sebanyak 51,9%, usia ≥ 75 tahun sebanyak 54,8%. Angka ini menunjukkan bahwa penyakit asam urat nyeri akibat asam urat sudah sangat mengganggu aktivitas masyarakat Indonesia. Berdasarkan fenomena dan masalah diatas, maka kami tertarik untuk mengajukan sebuah ide pengabdian kesehatan pada kelompok lansia dengan melalui kegiatan Kompres Jahe Hangat. Kompres Jahe Hangat merupakan salah satu program inovasi kesehatan sebagai upaya dalam promosi kesehatan pada kelompok lansia dalam mengontrol asam urat. Kegiatan Kompres Jahe Hangat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani asam urat. Metode yang digunakan dalam yaitu dengan cara kegiatan penyuluhan dan demonstrasi dengan sasaran pada kelompok lansia di Dusun Dasan Montong Desa Sintung yang berjumlah sekitar 43 lansia, kegiatan program Kompres Jahe Hangat dilakukan selama 10 hari yang didampingi langsung oleh kader kesehatan lansia dari Puskesmas Desa Bagu. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada program Kompres Jahe Hangat berupa edukasi secara holistik tentang masalah asam urat pada lansia kemudian lansia dilatih untuk melakukan aktivitas manajemen diri dengan latihan terapi relaksasi sebagai pendamping terapi yang bersifat holistik komplementer. Hasil dari kegiatan Kompres Jahe Hangat tersebut terlihat dari peningkatan kemampuan lansia dalam aspek peningkatan pengetahuan lansia tentang asam urat dan meningkatnya kemampuan lansia dalam mengontrol asam urat dengan teknik relaksasi nafas dalam sehingga dari kegiatan tersebut lansia diharapkan dapat menikmati masa tua yang sehat.

Keywords: Asam Urat, Lansia, Kompres Jahe



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License

Pendahuluan

Hidup sehat merupakan hak setiap manusia. Dengan hidup sehat maka harapan hidup (life expectancy) akan meningkat. Tingkat harapan hidup ini juga ditunjang oleh majunya pelayanan kesehatan, penurunan angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitas, struktur umur penduduk pun mengalami perubahan. Perubahan struktur umur tersebut adalah meningkatnya jumlah penduduk golongan lanjut usia (lansia) (Widiastuti, 2017). Jumlah penduduk golongan lanjut usia (mulai usia 45 tahun sampai dengan diatas 75 tahun) di Indonesia ditahun 2018 sebesar 69.481.841 jiwa mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya pada tahun 2017 berjumlah 67.191.005 jiwa. Dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia dapat mengidentifikasi bertambahnya permasalahan kesehatan akibat berbagai perubahan fungsi fisiologik yang dialami oleh kelompok usia ini (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Berdasarkan profil penduduk lansia tahun 2009, jenis keluhan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, hipertensi, rematik, darah rendah dan diabetes yaitu 32,30% (Widiastuti, 2017).

Asam urat (Gout Arthritis) disebabkan tumpukan asam urat pada sendi-sendi tubuh. Ketika terdapat kelebihan asam urat pada aliran darah dan jumlahnya lebih dari yang dapat dikeluarkan, asam urat tersebut merembes ke dalam jaringan sendi sehingga menyebabkan rasa sakit dan pembengkakan. Rasa nyeri merupakan gejala penyakit Gout yang paling sering. Gout Arthritis biasanya paling banyak terdapat pada sendi jempol jari kaki, sendi pergelangan, sendi kaki, sendi lutut dan sendi siku yang dapat menyebabkan nyeri yang sedang meradang karena adanya penumpukan zat purin yang dapat membentuk kristal-kristal yang

mengakibatkan nyeri, jika nyeri yang dialami tidak segera ditangani akan mengakibatkan gangguan terhadap aktivitas fisik sehari-hari seperti menurunnya aktivitas fisik. Di Indonesia prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun sebanyak 45%, usia 65-74 tahun sebanyak 51,9%, usia ≥ 75 tahun sebanyak 54,8%. Angka ini menunjukkan bahwa penyakit asam urat nyeri akibat asam urat sudah sangat mengganggu aktivitas masyarakat Indonesia (Risksdas, 2013). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar asam urat menjadi tinggi salah satunya adalah perilaku hidup tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan mengandung purin tinggi, mengkonsumsi alkohol dan obesitas (Zahara, 2013). Serangan gout dicirikan dengan rasa sakit yang menyiksa, dan seringkali berulang. Serangan gout yang berulang juga dapat menyebabkan kerusakan struktural yang berlanjut pada pembentukan tofi, sehingga dapat menimbulkan efek nyeri. Adanya kristal asam urat memungkinkan terjadinya interaksi membran fosfolipid dan faktor serum yang berkontribusi terhadap reaksi inflamasi dan rasa nyeri.

Salah satu tindakan yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri secara nonfarmakologi adalah dengan menghangatkan persendian yang sakit. Kompres jahe hangat dapat menurunkan nyeri gout arthritis. Kompres jahe hangat juga merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri arthritis rheumatoid. Jahe memiliki kandungan enzim siklo oksigenasi yang dapat mengurangi peradangan pada penderita arthritis rheumatoid. Selain itu jahe juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah,

manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 15 menit sesudah aplikasi panas. Penelitian sebelumnya tentang pengaruh kompres jahe hangat, hasil yang diperoleh, kompres jahe hangat memiliki pengaruh dalam mengurangi intensitas nyeri rheumathoid arthritis dimana seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah perlakuan kompres jahe hangat selama 20 menit (Wahyudi N, 2016).

Metode

Metode kegiatan yang digunakan dalam program pemberdayaan kesehatan dalam penanganan asam urat pada lansia melalui kegiatan kompres jahe hangat yaitu dengan cara penyuluhan edukatif dan demonstrasi dengan sasaran pada kelompok lansia yang berjumlah sekitar 43 lansia di Dusun Dasan Montong Desa Sintung, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan program KOMPRES JAHE HANGAT dilakukan selama 10 hari yang didampingi langsung oleh kader kesehatan lansia dari Puskesmas Desa Bagu. Kemudian pelaksanaan dari implementasi program KOMPRES JAHE HANGAT dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan dua kali kegiatan penyuluhan dan dua kali kegiatan pelatihan, kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada program KOMPRES JAHE HANGAT berupa edukasi secara holistic tentang masalah penyakit asam urat pada lansia kemudian kelompok lansia dilatih untuk melakukan aktivitas manajemen diri dengan latihan terapi relaksasi yang dapat dilakukan di rumah masing-masing yang bersifat terapi holistik.

Hasil Kegiatan

Dusun Dasan Montong Desa Sintung merupakan salah satu dusun yang memiliki lansia aktif dalam kegiatan posyandu lansia.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu kader di Dusun Dasan Montong khususnya Dusun Banar jumlah lansia sebanyak 50 orang akan tetapi sekitar 40 orang yang aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia. Hasil pengkajian didapatkan jumlah lansia sebanyak 40 orang. Lansia tersebut didominasi oleh perempuan sebanyak 35 orang dan laki-laki sebanyak 5 orang. Usia rata-rata lansia yang ada di Dusun Dasan Montong berusia diatas 50 dan rata-rata lansia masih bekerja. Keluhan lansia sebagian besar mengeluhkan nyeri persendian, tekanan darah tinggi.

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada 40 orang lansia, lansia yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 10 orang, 15 orang pernah mengalami tekanan darah tinggi namun sekarang tekanan darah sudah normal dan 15 orang lansia memiliki tekanan darah normal. Hasil wawancara dengan lansia yang mengalami asam urat yaitu beberapa lansia ada yang menjawab kurang paham dengan asam urat. Berdasarkan hal tersebut sangat penting bagi lansia untuk mengetahui keadaan kesehatan contohnya seperti lansia yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi (hipertensi), asam urat, rematik sehingga mampu melakukan upaya manajemen diri dalam mengatasi asam urat bahkan ada lansia yang mengetahui bahwa dirinya memiliki penyakit asam urat namun mengabaikannya (sulit menahan makanan yang menjadi pantangannya) (Wiguna dkk, 2020). Wawancara dengan ibu kader pada Dusun Dasan Montong menyebutkan bahwa kegiatan rutin lansia di Dusun Dasan Montong setiap hari sabtu melakukan senam lansia, 1 kali seminggu dilakukan pemeriksaan tekanan dan timbang berat badan dan 1 kali sebulan diminggu terakhir dilakukan pemeriksaan lansia dari pihak Puskesmas Bagu. Keberadaan kader kesehatan pada desa tersebut sangat diperlukan sebagai penggerak bagi para lansia

untuk lebih aktif dalam menjaga dan memelihara kesehatan lansia.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan asam urat pada lansia di Desa Sintung.



Gambar 2. Kegiatan kompres jahe hangat pada Lansia.

Pembahasan

Tujuan umum dari Program pemberdayaan kesehatan penanganan asam urat pada lansia melalui kegiatan kompres jahe hangat adalah untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani penyakit asam urat yang sedang diderita. Kegiatan penyuluhan kesehatan lansia tentang penyakit asam urat dengan melibatkan ibu kader dalam proses program penanganan asam urat pada lansia,

pengecahan pengobatan asam urat termasuk diet makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada penderita asam urat. Kompres air hangat juga dapat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi berkurang (lemone & Burke, 2010), kompres dilakukan pada penderita nyeri asam urat karena dapat mengurangi nyeri, menambah kelenturan sendi, mengurangi penekanan atau kompresi dan nyeri pada sendi, melemaskan otot dan melenturkan jaringan ikat (junaidi, 2008).

Kompres jahe merupakan campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Efek panas dan pedas dari jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri. Panas akan merangsang sel saraf menutup sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat. Kompres jahe dilakukan dengan cara menempelkan jahe yang telah di sangrai dan di tumbuk terlebih dahulu di area persendian yang mengalami nyeri lalu kemudian dibalut dengan menggunakan handuk kecil, kompres ini dilakukan selama 15-20 menit (Zuriati, 2017).

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil pengkajian yang pernah dilakukan didapatkan bahwa ada beberapa lansia yang memiliki riwayat asam urat dengan tingkat pengetahuan kurang tau tentang penyakit asam urat itu sendiri selain dari obat yang diberikan (mengubah gaya hidup). Penanganan asam urat pada lansia melalui kegiatan kompres jahe hangat merupakan salah satu program pemberdayaan kesehatan

kelompok yang bertujuan untuk lansia sehingga lansia dapat mengontrol gejala asam urat seperti nyeri di persendian dengan latihan pembuatan kompres jahe hangat yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai terapi komplementer di samping pengobatan konvensional berupa obat-obatan antiinflamasi.

Dukungan dari berbagai pihak terutama partisipasi masyarakat sangat diperlukan dalam keberhasilan suatu program kesehatan untuk meningkatkan kesehatan lansia, seperti halnya program Penanganan asam urat pada lansia melalui kegiatan kompres jahe hangat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama pada kelompok lansia yang rentan dan beresiko terhadap penyakit kronis seperti penyakit asam urat dengan kegiatan tersebut lansia dapat melakukan latihan menejemen diri sehingga lansia dapat menikmati masa tua yang sehat.

Referensi

- Junaidi. (2008). *Ramatik dan Asam Urat*. PT: Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia. Jakarta.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Di akses dari <http://www.depkes.go.id> pada Minggu 21 Februari 2016.
- Lemone & Burke, (2010). *Medical Surgical Nursing; Critical Thinking in Client Care*, Third Edition, California : Addison Wesley Nursing
- Martillo, M. A., Nazzal, L., & Crittenden, D. B., (2014). The Crystallization of monosodium urate, *Current Rheumatology Reports*, 16(2): 400.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.24127/risetkesehatan.id.v1i1.12> Desember 2013
- Profil Kesehatan Indonesia. 2018. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Terdapat pada [https://www. Profil- Kesehatan-Indonesia](https://www.profil-kesehatan-indonesia.com)
- Wahyudi, Indira. 2012. *Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Klien dengan Arthritis Rheumatoid Pada Lansia di Kabupaten Malang*.
- Widiastuti. A. (2017). Aplikasi Konsep Teori Betty Neuman Pada Keluarga Dengan Kasus Asam Urat Di Wilayah Kerja Puskesmas Bagu Desa Sintung Kecamatan Pringgarata Lombok Tengah. Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu. Laporan Peminatan
- Wiguna, R. I., Wiresante, L., Asmawariza, L. H., & Saputri, B. I. Y. (2020). Pemberdayaan Kesehatan Lansia Melalui Program Gesit Mandiri sebagai Upaya Menangani Masalah Hipertensi pada Lansia di Desa Pengadang Lombok Tengah. *Dama Bakti Komunitas*, 1(01), 9-14. <https://doi.org/10.37824/dbk.v1i01.12>
- Zuriati. (2017). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Kompres Jahe terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Asam Urat di Puskesmas Lubuk Begalung. *Jurnal*