



Edukasi dan Demonstrasi Kompres Jahe Dan Serai Sebagai Terapi Komplementer Dalam Penanganan Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di Desa Suka Sari

Nadila Yulan Sewifa ¹⁾; Arif Pirmansyah ²⁾; Elia Putri ³⁾; Dita Dinanti ⁴⁾; Reni Dwi Putri ⁵⁾; Meri Epriana Susanti ⁶⁾; Fiya Diniarti ⁷⁾

^{1,2,3,4,5,6,7)} Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Email: 1ysewifa@gmail.com

Abstract. Gout, or hyperuricemia, is a metabolic disorder whose prevalence continues to rise worldwide. In 2020, the global prevalence reached 55.8 million cases with an age-standardized rate of 659.3 per 100,000 population. In Indonesia, the prevalence of gout diagnosed by healthcare professionals is reported at 7.3%, indicating that it remains a significant community health problem. Gout is characterized by joint pain, inflammation, and functional limitations that interfere with daily activities. Non-pharmacological approaches using natural ingredients offer a safe, affordable, and easily accessible alternative for community-based management. This community engagement program aimed to improve public knowledge and skills in managing gout-related pain through education and hands-on demonstration of warm compresses made from ginger and lemongrass. The activity included health education on risk factors, symptoms, and early management of gout, followed by a live demonstration on preparing and applying ginger-lemongrass warm compresses. The results showed an improvement in participants' understanding and their ability to independently perform the compress technique. Participants reported feelings of warmth, relaxation, reduced joint stiffness, and increased awareness of natural household ingredients as complementary therapy. This program proved effective in enhancing community awareness and self-care practices in non-pharmacological gout management. Similar community-based programs are recommended to be implemented continuously to strengthen public empowerment in utilizing safe, simple, and practical natural remedies.

Keywords: Gout, Warm Compress, Ginger.

Abstrak. Asam urat merupakan salah satu penyakit metabolik yang semakin meningkat di dunia. Secara global, prevalensi gout mencapai 55,8 juta jiwa dengan angka 659,3 per 100.00 penduduk, dan tren ini terus bertambah setiap tahun. Di Indonesia, prevalensi gout berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan mencapai 7,3% menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian. Kondisi ini di tandai dengan nyeri sendi, kemerahan, dan peradangan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Upaya penanganan non-farmakologi berbasis bahan alami menjadi alternatif yang aman, murah dan mudah diterapkan di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan warga dalam mengatasi nyeri asam urat melalui edukasi dan demonstrasi pembuatan kompres hangat berbahan jahe dan serai. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan mengenai faktor risiko, gejala, dan penanganan awal asam urat, dilanjutkan dengan praktik langsung pembuatan kompres jahe-serai. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan serta kemampuan mereka dalam mempraktekkan teknik kompres secara mandiri. Serta pemahaman baru mengenai manfaat bahan dapur sebagai terapi komplementer. Program ini efektif dalam meningkatkan

kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam perawatan non-farmakologis untuk nyeri asam urat. Edukasi komprehensif dan demonstrasi langsung terbukti membantu masyarakat memanfaatkan bahan alami sebagai penanganan awal yang aman, sederhana, dan aplikatif pelaksanaan program serupa sangat direkomendasikan untuk diperluas secara berkelanjutan pada tingkat komunitas.

Kata Kunci: Asam Urat, Kompres Hangat, Jahe.

PENDAHULUAN

Penyakit sendi seperti *gout arthritis* (Asam urat) dan radang sendi kronis seperti *rheumatoid arthritis* (rematik) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sering menyebabkan nyeri, bengkak, kaku, dan menurunkan kualitas hidup penderitanya. Nyeri sendi akibat penumpukan Kristal asam urat atau peradangan kronis pada sendi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mobilitas individu, serta menimbulkan beban kesehatan jangka panjang.

Berdasarkan data *Global Of Disease* (GBD) 2020 menunjukkan bahwa *gout* telah mempengaruhi lebih dari 55,8 juta orang di seluruh dunia, dengan 659,3 per 100.000 penduduk dan angka ini terus meningkat terutama pada kelompok usia produktif. Kondisi ini menempatkan *gout* sebagai salah satu penyakit muskuluskeletal yang memiliki dampak signifikan terhadap kualitas penderita (Zhou et al, 2020) sementara itu, *rheumatoid arthritis* juga memiliki beban global besar dengan prevalensi sekitar 208,8 per 100.000 penduduk (GBD,2021), yang menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang luas dan memerlukan penanganan komprehensif.

Di Indonesia, penyakit sendi masih menjadi salah satu penyebab utama gangguan mobilitas terutama pada masyarakat usia produktif dan lansia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 mencatat bahwa prevalensi penyakit sendi yang mencakup *gout* dan *arthritis* mencapai 7,3% pada penduduk usia lebih dari 15 tahun. Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari empat belas orang Indonesia mengalami gangguan sendi, dan beban ini diperkirakan meningkat seiring pola hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi purin, serta kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2018). Sejumlah penelitian local juga melaporkan bahwa *gout* cenderung meningkat pada masyarakat perkotaan maupun pedesaan, dipengaruhi oleh pola makan, tingkat stress, serta kebiasaan hidup yang kurang sehat.

Pengobatan penyakit asam urat dan rematik umumnya melibatkan pemberian obat antiinflamasi, analgesic, serta pengaturan pola makan dan gaya hidup. Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang sering dikaitkan dengan resiko efek samping seperti gangguan inflamasi ginjal dan saluran cerna. Oleh karena itu, masyarakat mulai mencari terapi pelengkap yang lebih aman, mudah diakses, serta memanfaatkan kearifan local. Salah satu terapi non-farmakologis yang banyak diteliti adalah kompres hangat herbal, yang bekerja dengan meningkatkan vasodilatasi local, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa nyeri pada sendi.

Tanaman herbal seperti jahe (*Zingiber officinale*) dengan serai (*Cymbopogon citratus*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional Indonesia karena memiliki kandungan senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan sitronelal yang bersifat antiinflamasi dan analgesic. Penelitian oleh Rahmawati (2021) melaporkan bahwa penggunaan kompres jahe dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada penderita *gout arthritis*. Studi lain menunjukkan bahwa kompres serai juga mampu menurunkan tingkat nyeri dan kekakuan sendi melalui efek antiinflamasi dan relaksasi otot (Sari, 2022). Kombinasi kedua bahan ini berpotensi memberikan efek terapeutik yang lebih kuat melalui mekanisme kerja sinergis.

Penelitian terbaru yang dilakukan (Sulistiyana., 2023) melaporkan bahwa pemberian kompres jahe hangat disertai stretching statik selama dua minggu mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada pasien *gout arthritis*. Temuan ini diperkuat oleh studi Aini (2023) yang menunjukkan bahwa kompres air rebusan serai efektif mengurangi keluhan nyeri pada penderita asam urat dan mendapatkan respons positif dari pasien karena mudah diaplikasikan di rumah. Selain itu, penelitian quasi-eksperimental pada tahun 2024 juga mengungkapkan bahwa edukasi dan demonstrasi langsung mengenai kompres jahe memberikan peningkatan pengetahuan sekaligus penurunan tingkat nyeri, di mana pasien merasa lebih rileks dan nyaman setelah aplikasi kompres hangat. Keseluruhan penelitian tersebut menengaskan bahwa kompres jahe dan serai merupakan terapi komplementer yang aman, murah, mudah diterapkan, dan terbukti dapat membantu menurunkan nyeri akibat asam urat sehingga relevan untuk diterapkan dalam kegiatan penyuluhan berbasis masyarakat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Dusun 2 Desa Suka Sari Kec. Kabawetan Kab. Kepahiang Kota Bengkulu dengan metode memberikan Penyuluhan, dan Praktik tentang kompres hangat air jahe dan serai. Penyuluhan juga dilakukan dengan observasi melalui tanya jawab pre test dan post test untuk mengetahui pemahan mitra dari materi yang disampaikan. Mitra dalam program ini adalah Warga Dusun 2 Desa Suka Sari Kec. Kabawetan Kab. Kepahiang Kota Bengkulu yaitu Lansia, dan masyarakat usia produktif. Penyuluhan dilaksanakan pada hari kamis tanggal 27 November 2025. kegiatan juga melibatkan sekitar 10 mahasiswa KKN-T Universitas Dehasen Bengkulu. Kegiatan Penyuluhan, dilaksanakan berawal dari koordinasi dengan Kepala Desa Suka Sari dan CI Lapangan, persiapan tempat dan perlengkapan kompres jahe, pre test, Penyampaian Materi tentang Asam Urat, Praktik Kompres Hangat Jahe dan Serai, Post test. Kelompok 7 KKN-T berkolaborasi bersama Perangkat Desa untuk menghimbau Masyarakat bekerja sama dalam program penyuluhan Asam Urat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh sekitar 10 peserta yang terdiri dari Lansia dan masyarakat Usia Produktif. Kegiatan ini mencakup 2 topik utama yaitu penyuluhan Asam Urat, teknik Kompres Hangat Jahe dan Serai. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 di Gedung Polindes Desa Suka Sari.

Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai “Dari Dapur untuk Tubuh: Kompres Hangat Jahe dan Serai” telah dilaksanakan di Polindes desa Suka Sari pada hari Kamis, 27 November 2025. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat yang memiliki keluhan nyeri sendi akibat asam urat maupun yang berisiko tinggi mengalaminya. Penyuluhan diawali dengan penyampaian materi tentang pemahaman dasar asam urat, meliputi penyebab, faktor resiko, gejala, dan komplikasi apabila tidak ditangani. Peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi, terutama saat mengetahui bahwa asam urat tidak hanya disebabkan makanan tinggi purin, tetapi juga dipengaruhi gaya hidup, hidrasi, dan metabolisme tubuh. Selain itu, peserta menyatakan bahwa mereka belum mengetahui alternatif penanganan awal selain konsumsi obat kimia. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan sangat dibutuhkan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai perawatan mandiri yang aman dan mudah dilakukan. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan dan penerapan kompres hangat jahe dan serai. Peserta diajak mempraktikkan langkah-langkah mulai dari memerkan jahe dan serai, mebusnya hingga mengeluarkan minyak atsiri, hingga mengaplikasikan kain hangat pada sendi yang nyeri. Selama praktik, peserta mengaku merasakan sensasi hangat yang nyaman dan sebagaimana menyatakan berkurangnya rasa kaku pada sendi. Hal ini sejalan dengan mekanisme kompres herbal, di mana panas lokal membantu

meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan otot, dan mengurangi peradangan. Kandungan gingerol pada jahe serta sitroneal pada serai juga diketahui memiliki efek antiinflamasi yang mendukung penurunan nyeri. Respon masyarakat sangat positif; mereka menyatakan metode ini mudah diterapkan, bahan mudah didapatkan, dan dapat mejadi alternatif perawatan awal sebelum memutuskan untuk mengkonsumsi obat. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi kompres jahe dan serai efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian masyarakat dalam mengelola nyeri asam urat secara non-farmakologis.

Penelitian terbaru yang dilakukan (Sulistiyana., 2023) melaporkan bahwa pemberian kompres jahe hangat disertai stretching statik selama dua minggu mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada pasien *gout arthritis*. Temuan ini diperkuat oleh studi Aini (2023) yang menunjukkan bahwa kompres air rebusan serai efektif mengurangi keluhan nyeri pada penderita asam urat dan mendapatkan respons positif dari pasien karena mudah diaplikasikan di rumah. Selain itu, penelitian quasi-eksperimental pada tahun 2024 juga mengungkapkan bahwa edukasi dan demonstrasi langsung mengenai kompres jahe memberikan peningkatan pengetahuan sekaligus penurunan tingkat nyeri, di mana pasien merasa lebih rileks dan nyaman setelah aplikasi kompres hangat. Keseluruhan penelitian tersebut menengaskan bahwa kompres jahe dan serai merupakan terapi komplementer yang aman, murah, mudah diterapkan, dan terbukti dapat membantu menurunkan nyeri akibat asam urat sehingga relevan untuk diterapkan dalam kegiatan penyuluhan berbais masyarakat.



Gambar.1 Foto bersama peserta penyuluhan Asam Urat



Gambar. 2 Penyuluhan Kompres Hangat Jahe dan Serai Penderita Asam Urat



Gambar. 3 Praktik Kompres hangat air jahe dan sera

Penyelesaian Masalah

1. Penyuluhan Tentang Penyakit Asam Urat

Penyuluhan Tentang Penyakit Asam Urat dilakukan di gedung polindes desa Suka Sari pada masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan penyakit Asam Urat mulai dari awal kegiatan sampai dengan kegiatan selesai kemudian masyarakat juga berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan yaitu pre test, post test, sesi tanya jawab yang di berikan oleh Mahasiswa KKN-T Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Diharapkan agar kegiatan penyuluhan penyakit Asam Urat ini dapat bermanfaat bagi masyarakat. Penyuluhan mengenai penyakit Asam Urat memiliki peran penting dalam mencegah komplikasi.

2. Penerapan Kompres Hangat Jahe dan Serai

Penerapan Kompres hangat jahe dan serai dilakukan berdasarkan pedoman Kemenkes RI yang menyebutkan bahwa “Kompres hangat merupakan terapi non-farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi nyeri, (Kemenkes RI, 2020). Selain itu, Depkes RI juga menegaskan bahwa panas lokal mampu “melancarkan sirkulasi darah saat meredakan nyeri”(Depkes RI, 2011). Jahe dan serai dipilih karena Kemenkes menjelaskan bahwa bahan herbal tersebut “memiliki kandungan aktif yang bersifat antiinflamasi dan memberikan efek hangat untuk meredakan nyeri”(Kemenkes RI, 2017). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit Asam Urat dan terapi non farmakologis berupa kompres hangat jahe dan serai, Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan intervensi berupa edukasi dan praktik kompres hangat jahe dan serai. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan warga dalam menangani Nyeri yang disebabkan Asam Urat secara mandiri sehingga apat ditangani. Namun, masih terdapat kekurangan dalam penerapan metode ini secara luas dan sistematis, serta kurangnya pemahaman tentang manfaat kompres hangat jahe dan serai di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan baru yang mengintegrasikan penyuluhan tentang penyakit asam urat dengan pelaksanaan kompres hangat jahe dan serai secara rutin. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada mitra mengenai penyakit Asam Urat dan cara-cara non-farmakologis untuk mengelolanya, sehingga dapat meningkatkan kualitas penanganan Nyeri Asam Urat di masyarakat Dusun 2 Desa Suka Sari Kec Kabawetan Kab Kepahiang Kota Bengkulu.

KESIMPULAN

Kolaborasi Tim KKN-T UNIVED 2025 dengan Pemerintah Desa Suka Sari dalam penanganan nyeri asam urat menggunakan penyuluhan penyakit Asam Urat dan kompres hangat air jahe telah membuktikan efektivitas, meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku masyarakat dan bermanfaat di Dusun 2 Desa Suka Sari. Antusiasme peserta yang aktif

dalam mendengarkan dan tanya jawab menunjukkan bahwa penyuluhan ini berdampak positif untuk dilanjutkan. Program ini tidak hanya menekankan pada individu tetapi juga memperkuat partisipasi masyarakat melalui kegiatan himbauan Masyarakat untuk bekerja sama di setiap kegiatan diantaranya posyandu lansia, posyandu atau posbindu untuk melaksanakan penyuluhan asam urat hal ini berhasil disampaikan melalui kegiatan lapangan dan media edukasi lembar balik dan praktik kompres hangat jahe dan serai.

Pendekatan ini meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan perilaku warga tentang pentingnya penanganan nyeri menunjukkan perubahan perilaku positif untuk meningkatkan capaian Penanganan nyeri. Hasilnya warga mendapatkan pemahaman mengenai terapi komplementer kompres hangat jahe dan serai untuk menangani nyeri asam urat dan dilakukan penyuluhan lanjutan agar informasi tidak hanya berhenti sampai disini tapi juga diimpelentasikan dalam kehidupan sehari-hari dan kerja sama Lintas Sektor secara berkala untuk memperkuat Pengetahuan dan pemahaman warga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Suka Sari terkhusus warga Dusun 2 Desa Suka Sari Kec Kabawetan beserta seluruh perangkat dan masyarakat setempat dan UPTD Puskesmas Penarik atas kepercayaan yang diberikan kepada kami dalam melaksanakan program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan dan pihak kampus yang telah memberikan kesempatan untuk menjalankan program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) pada periode V 10 November – 6 Desember 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini,L. (2023). *Efektivitas Kompres Air Rebusan Serai Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Asam Urat*. Jurnal Kesehatan Nusantara, 12(2), 45-52.
- Depkes RI. (2011). *Pedoman Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- GBD. (2021) *Global Burden Of Disease Study 2021: Reumatoid Arthritis Result*. Institute For Health Metrics and Evaluation.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Tanaman Obat Keluarga: Pemanfaatan Herbal Untuk Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan ri. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Menyusui," Jomis (Journal Midwifery Sci., Vol. 5, No. 2, 2021, Doi: 10.36341/Jomis.V5i2.1692.
- Rahmawati, D. (2021). *Pengaruh Kompres Jahe terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis*. Jurnal Ilmu Keperawatan, 9(1), 30-36.
- Sari,M. (2022). *Pengaruh Kompres Serai Terhadap Penurunan Nyeri dan Kekakuan Sendi*. Jurnal Herbal Indonesia, 5(3), 120-126.
- Sulistiyana, R. (2023). *Kompres Jahe Hangat Disertai stretching Statik Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis*. Jurnal Fisioterapi Terapan, 4(1), 15-22.
- UPTD Puskemas Bukit Sari. (2025). *Jumlah Penderita Asam Urat 2025*.
- Wahyuningsih, M. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Dan Persiapan Menyusui Eksklusif*. Journal Of Community Service In Education, 1(1), 20–25.
- Wulandari, S. (2022). *Pravelensi Penyakit Sendi Pada Masyarakat Provinsi Lampung*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 17(2), 112-118.
- Zhou,Y., et al. (2020). *Global Epidemiology of gout: Asystematic Revie*. Lancet Rheumatology, 2(12), e659-e667.