

## UPAYA MENGURANGI NYERI ASAM URAT PADA LANSIA MELALUI OBAT TRADISIONAL INDONESIA: TINJAUAN LITERATUR

Vira Andini<sup>1</sup>, Neng Diah Ratnasai<sup>2</sup>, Andri Firmansyah<sup>3</sup>, Teguh Panca Arianto<sup>4</sup>, Ricko Dwi Hariyanto<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi S1-Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara, Indonesia

### Abstrak

**Pendahuluan:** Asama urat, atau yang dikenal sebagai gout, Gout merupakan bentuk arthritis yang ditandai dengan peradangan sendi yang mendalam, sering kali pada ibu jari kaki, yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat. Faktor penyebab tingginya kadar asam urat meliputi pola makan yang kaya purin, konsumsi alkohol berlebihan, gangguan metabolisme, serta faktor genetik. Faktor penyebab asama urat meliputi pola makan yang tidak sehat, gaya hidup yang kurang aktif, serta faktor genetik. Faktor penyebab tingginya kadar asam urat meliputi pola makan yang kaya purin, konsumsi alkohol berlebihan, gangguan metabolisme, serta faktor genetik. **Tujuan:** Mengobati nyeri asam urat pada lansia dengan pengobatan tradisional. **Metode:** Literatur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berisi artikel-artikel terpilih yang berkaitan dengan upaya pengurangan nyeri asam urat yang dialami lansia dengan menggunakan pengobatan tradisional Indonesia.

**Kata kunci:** Lansia, Nyeri Asam Uart, Obat Tradisional Indonesia

### Abstract

**Introduction:** Gout, or gout, is a form of arthritis characterized by deep joint inflammation, often in the big toe, caused by the accumulation of uric acid crystals. Factors that cause high uric acid levels include a diet rich in purines, excessive alcohol consumption, metabolic disorders, and genetic factors. Factors that cause gout include an unhealthy diet, a sedentary lifestyle, and genetic factors. Factors that cause high uric acid levels include a diet rich in purines, excessive alcohol consumption, metabolic disorders, and genetic factors. **Objective:** To treat gout pain in the elderly with traditional medicine. **Methods:** The research literature used in this study contains selected articles related to efforts to reduce gout pain experienced by the elderly using conventional Indonesian medicine.

**Keywords:** Elderly, Gout Pain, Traditional Indonesian Medicine

Email Korespondensi: [viraandini443@gmail.com](mailto:viraandini443@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Salah satu negara dengan prevalensi kasus arthritis gout tertinggi di dunia, khususnya di kalangan lansia, adalah Indonesia. Istilah “lansia” mengacu pada fase akhir siklus kehidupan manusia, yang didefinisikan sebagai usia 60 tahun atau lebih. (Haryanto & Jafar, 2023) Sistem imun akan melemah seiring bertambahnya usia, dan kualitas hidup lansia pun menurun akibat proses tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). (Darmawansyah et al., 2022)

Proses fisiologis tubuh memburuk seiring bertambahnya usia, sehingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada orang lanjut usia. Kapasitas tubuh untuk meregenerasi atau menyembuhkan dirinya sendiri serta mempertahankan bentuk dan fungsi khasnya menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini membuat tubuh semakin sulit melawan infeksi dan menyembuhkan kerusakan yang telah terjadi (Darmawansyah et al., 2022)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan pada tahun 2018 jumlah penduduk bumi akan mencapai sekitar 7,6 miliar jiwa pada tahun 2019 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 9,9 miliar jiwa pada tahun 2050. Pada tahun 2015, jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas di dunia hanya sekitar 15%; pada tahun 2018 jumlah tersebut meningkat menjadi 22%. Diperkirakan pada tahun 2016 jumlah penduduk usia lanjut di negara ini mencapai 258,70 juta jiwa atau sekitar 8,69% dari total penduduk Indonesia. (Darmawansyah et al., 2022)

Asam urat, yang sering dikenal sebagai arthritis gout, adalah penyakit yang tersebar luas yang mempengaruhi orang di seluruh dunia. Hiperurisemia, kondisi metabolik yang mendasari yang menyebabkan asam urat, didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat di atas 7,0 ml/dl dan 6,0 mg/dl (Sudoyo, 2009). Populasi umum dengan asam urat, terutama pada orang tua karena sebagian besar dikaitkan dengan kalsifikasi sendi, yang mengakibatkan nyeri sendi dan pembatasan gerakan. Orang tua dengan asam urat biasanya mengeluh kekakuan dan nyeri di pagi hari. Pertumbuhan fibroblas sinovial dan makrofag mengikuti penyebab awal ketidaknyamanan, yang bisa menjadi penyakit autoimun atau infeksi. Penumpukan senyawa purin, yang dapat mengkristal, dapat menyebabkan ketidaknyamanan inflamasi terkait asam urat. Bila nyeri ini tidak segera diobati,

dapat mengganggu aktivitas fisik sehari-hari. Umumnya, asam urat paling sering ditemukan pada sendi jempol kaki, pergelangan tangan, telapak kaki, lutut, dan siku (Widiyanto et al., 2020).

Obat *Antiinflamasi Nonsteroid* (NSAID), seperti ibuprofen, naproxen, dan allopurinol, digunakan secara farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat asam urat. Selain itu, ada pendekatan terapi nonfarmakologis yang menggunakan obat-obatan konvensional, yang telah dikenal masyarakat selama puluhan tahun untuk mengurangi rasa sakit. Beberapa contohnya adalah menggunakan air rebusan cengkeh, kompres jahe hangat, dan kompres hangat daun kelor. Ketiga tanaman ini semuanya mampu bermanfaat (Sowwam et al., 2022).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode telaah pustaka. Sumber ini diperoleh dengan mencari "obat tradisional Indonesia" dan "asam urat" pada mesin pencari Google Scholar. Ditemukan sebanyak 1.330 artikel. Jurnal yang memenuhi persyaratan inklusi dikumpulkan dan ditelaah secara menyeluruh. Penelusuran pustaka dilakukan dengan fokus pada karya yang terbit antara tahun 2020 dan 2024.

Tabel 1. Strategi Pencarian Literatur

Mesin pencari	Google Cendekia
Hasil pencarian	2.690
Pajak penuh 2020-2024	1.330
Memenuhi syarat sesuai kriteria	5
Inklusi dan Eksklusi	
<b>Hasil</b>	<b>5</b>

## HASIL

Setelah dilakukan penelusuran, ditemukan lima artikel yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dilakukan penyaringan untuk melihat ada atau tidaknya judul yang sebanding. Selanjutnya, dilakukan telaah untuk menilai kualitas penelitian kelima publikasi tersebut, dan ditetapkan bahwa kelima publikasi tersebut berada dalam kategori baik (tinggi). Selanjutnya, dilakukan analisis informasi untuk mengekstrak data, meliputi penulis, judul, metode, tujuan, dan analisis hasil. Tabel 2 menampilkan hasil ekstraksi data.

## PEMBAHASAN

Analisis terhadap kelima artikel tersebut menemukan bahwa penyebab asam urat pada lansia adalah pengapuran sendi dan keterbatasan gerak. Peserta menyampaikan beberapa tema terkait prosedur pengobatan tradisional, yaitu kompres hangat jahe, kompres hangat daun kelor, dan air rebusan cengkeh.

Motif pertama yang muncul adalah penggunaan kompres jahe merah dalam pengobatan tradisional. Dua jurnal terkait tentang kompres hangat yang dibuat dengan jahe merah. Ditunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat yang terdiri dari jahe merah membantu orang yang sebelumnya mengalami nyeri luar biasa menjadi hanya merasakan nyeri ringan. Setelah intervensi kompres panas jahe merah, tingkat nyeri pada mereka yang sebelumnya mengalami nyeri signifikan menurun ke tingkat ringan. Kemudian, setelah menggunakan kompres hangat jahe merah, mereka yang sebelumnya mengalami nyeri ringan mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nol. Kompres hangat yang terbuat dari jahe merah menekan reseptor nyeri pada serabut saraf besar. Hal ini menyebabkan modifikasi pada mekanisme, atau gerbang, yang pada gilirannya mengubah dan memodifikasi sensasi nyeri sebelum mencapai korteks serebral, menghasilkan nyeri dan kontraksi otot-otot tubuh, yang mengurangi ketidaknyamanan. Setelah menggunakan kompres hangat yang mengandung jahe merah, para peneliti meneliti bagaimana nyeri berkurang pada pasien lanjut usia. Mereka menemukan bahwa senyawa dalam jahe, yang meliputi kalsium, vitamin C, minyak esensial, dan fenol, serta zat pedas dan hangat seperti magnesium, dapat memengaruhi bagaimana setiap pasien lanjut usia merespons nyeri, yang merupakan pengalaman unik bagi setiap orang. Salah satu cara untuk mengurangi keparahan nyeri adalah dengan memilih makanan secara cermat dan menghindari makanan yang kaya purin, yang dapat meningkatkan kadar asam urat. Karena asam urat yang tinggi dapat meningkatkan nyeri (Darmawansyah et al., 2022).

No.	Penulis dan Tahun	Judul dan Jurnal	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil
1.	Saputra Darmawansyah, Siti Rochmani (2021)	<i>The impact of red ginger compress on senior gout pain in RW 004 Tangerang City, Rawabokor Village</i>  Jurnal: Hasana Archipelago Journal	to determine whether warm red ginger compress can relieve gout in elderly residents in Rawa Bokor Village, Tangerang City.	<i>Quasy-Eksperim ental Design</i>	Dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri asam urat pada lansia di Rw 004 Kelurahan Rawa Bokor Kota Tangerang” berdasarkan nilai Z variabel pre-post tingkat nyeri sendi asam urat diketahui sebesar -16,248b dengan nilai p Asymp . Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ .
2.	Muhammad Suwama Sudaryantob Linda Widyastutic (2022)	Khasiat kompres jahe dalam mengurangi nyeri asam urat pada geriatric  Jurnal: Jurnal Keperawatan Duta Medika	Ketahui seberapa baik kompres jahe bekerja untuk meringankan ketidaknyamanan akibat asam urat pada geriatri.	<i>Eksperim ental one group pretest-posttest</i>	Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji t sampel berpasangan, penerapan kompres jahe dapat secara efektif menurunkan intensitas nyeri asam urat, dengan nilai p (Sig 2 tailed) sebesar $0,000 (< 0,05)$ .
3.	Krisnanda Aditya Pradana, Faisal Hidayatullah, Aris Widiyanto, Joko Tri Atmojo, Ndaru Syukma Putra, dan Asruria Sani Fajriah (2020)	Pemberian Kompres Hangat Daun Kelor untuk Mengatasi Nyeri Asam Urat pada Lansia di Desa Kenteng Nogosari Boyolali  Jurnal: Jurnal Penelitian Kesehatan	Mengetahui apakah kompres hangat daun kelor efektif untuk mengobati penyakit asam urat pada lansia di Desa Kenteng, Nogosari, Boyolali.	<i>Quasy Experime nt one-group pre-post test.</i>	Mayoritas responden laki-laki atau 21 orang (52,5%) telah menderita asam urat lebih dari satu tahun atau 23 orang (57,5%) dan rerata usia responden 67 tahun. Rerata skala nyeri sebelum intervensi adalah 5, sedangkan rerata skala nyeri setelah intervensi adalah 1. Kompres hangat daun kelor terbukti bermanfaat untuk menurunkan nyeri asam urat pada lansia di Desa Kenteng , Nogosari , Boyolali (hasil uji Wilcoxon, nilai p $0,000 < 0,05$ ).
4.	Lia Hikmatul Maula, Mariah Ulfah (2023)	Penerapan Kompres Hangat Daun Kelor di Desa Dawuhan Kecamatan Padama Kabupaten Purbalingga dalam Menurunkan Nyeri Arthritis Gout pada Lansia  Jurnal: Jurnal Inovasi Penelitian	Ketahui seberapa baik kompres hangat yang terbuat dari daun kelor dapat meredakan nyeri pada penderita radang sendi asam urat.	<i>Case Study</i>	Skala nyeri turun dari skala 5 (nyeri sedang) sebelum prosedur ke skala 2 (nyeri ringan) setelahnya.

5.	Hasriyanti, Fatmawati, Arni AR, Ruslang, Masrah Hasan	Pengaruh Air Rebusan Cengkeh Terhadap Penurunan Nyeri Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Pattiro Mampu Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone	Untuk mengetahui apakah air rebusan cengkeh dapat mengurangi nyeri asam urat pada geriatri	<i>True Experimetal</i>	Uji Wilcoxon pada variabel bivariat menghasilkan nilai Asymp, dan data statistik frekuensi dievaluasi menggunakan program komputer SPSS 22. Untuk variabel air rebusan cengkeh, Sig. (2-tailed) menghasilkan nilai $p=0,000 > \alpha = 0,05$ .
		Jurnal: Jurnal Ilmiah Mappadising			

Kompres hangat daun kelor menjadi tema kedua yang mengemuka. Permasalahan ini sesuai dengan teori ( Andarmoyo , 2017) yang menyebutkan bahwa pasien asam urat menunjukkan tanda dan gejala pada persendian lutut, siku, lengan bawah, jari kaki, dan tangan. Dua jurnal terkait kompres hangat daun kelor, khususnya kasus klien yang mengeluhkan nyeri dari lutut hingga telapak kaki, mendukung teori tersebut. Asam urat disebabkan oleh penumpukan asam urat di persendian akibat peradangan yang mengakibatkan rasa tidak nyaman di lutut ( Meisaro , 2021). Tubuh menggunakan rasa sakit sebagai mekanisme perlindungan untuk memberi tahu kita ketika ada yang tidak beres. Anzani dan Oktavianti , 2021). Pada penelitian ini, pemberian kompres hangat daun kelor mampu menurunkan rasa tidak nyaman pasien dari sedang menjadi ringan. Kompres hangat yang dimaksud adalah tempat khusus di dalam botol berisi air atau di area tertentu dengan menggunakan kain atau handuk yang telah dibasahi air hangat (Aminah et al., 2022). Kompres air hangat bermanfaat untuk melancarkan pembuluh darah, analgesik, menghilangkan rasa kaku, dan melancarkan aliran darah. Dalam (2013, Ramdhni dan Sumiwi ) ditemukan senyawa tertentu dalam daun kelor yang mampu mempertahankan zat pengoksidasi dalam sel tubuh dan diyakini memiliki efek anti jamur. Ekstrak etanol memiliki sifat antiinflamasi dan analgesic.(Maula & Ulfah, 2023)

Tema ketiga yang muncul adalah pengaruh air rebusan cengkeh terhadap nyeri asam urat pada lansia. Peneliti meyakini bahwa pemberian air rebusan cengkeh dapat membantu lansia yang mengalami nyeri asam urat. Berikut ini diperkuat dengan hasil pengamatan terhadap tiga puluh responden yang menerima air rebusan cengkeh: tiga puluh responden melaporkan rasa tidak nyaman akibat asam urat berkurang, enam responden melaporkan tidak merasakan apa-apa, empat belas responden melaporkan nyeri ringan, dan sepuluh responden melaporkan nyeri sedang. Cengkeh mengandung berbagai macam senyawa aktif yang berperan dalam hal ini, antara lain zat volatil (yang meliputi eugenol, *eugenylacetate*, *Bcaryophyllene*, *methylsalicylate*, *methylenegenol*, *benzaldehyde*, *methylamine*, *ketone*, dan *a-ylngene* ), *phenylin* , *karyophyllin*, *kaempferol*, *campestrol*, *karbohidrat*, *oleanolic acid*, *stigmaterol*, *sitosterol*, *rhamnnetin*, *vitamin*, *carvacrol*, *thymol*, *eugenol*, dan *cinnamonaldehtd*, yang diperkirakan memiliki sifat antibakteri, penghambat, mengurangi keluhan lambung, dan memberikan efek aromaterapi. Cengkeh juga dapat meredakan nyeri lokal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Arianto pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan cengkeh dapat mengurangi gejala yang dialami responden seperti rasa kaku dan tidak nyaman pada persendian. Hal ini semakin diperkuat dengan hasil pemeriksaan kadar asam urat setelah pengobatan yang menunjukkan adanya penurunan kadar asam urat. Selain itu, cengkeh mengandung zat kimia flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan dan dapat menekan aktivitas enzim superoksida dan proses anti oksidase sehingga dapat mengurangi atau menghambat pembentukan asam urat (Hasriyanti et al., 2022).

## KESIMPULAN

Hasil penggunaan ketiga obat tradisional yaitu kompres hangat jahe merah, kompres hangat daun kelor, dan air rebusan cengkeh, dengan mengurangi gejala asam urat pada lansia yang mengalami penurunan kadar yang signifikan setelah pemberian obat tradisional, dibandingkan dengan obat kimia, obat tradisional memiliki risiko efek samping yang lebih rendah .

## DAFTAR PUSTAKA

- Darmawansyah, S., Rochmani, S., & Tangerang, S. Y. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di Rw 004 Kampung Rawa Bokor Kota Tangerang Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), Page.
- Hasriyanti, Fatmawati, Arni AR, Ruslang, & Hasan, M. (2022). Pengaruh Rebusan Air Cengkeh terhadap

- Penurunan Nyeri Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Pattiro Mampu Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 4(1), 263–270.  
<https://doi.org/10.54339/mappadising.v4i1.320>
- Maula, L. H., & Ulfah, M. (2023). Implementasi Pemberian Kompres Hangat Daun Kelor terhadap Penurunan Nyeri pada Lansia dengan Gout Arthritis di Desa Dawuhan, Padamara, Purbalingga. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(1), 37–41.
- Sowwam, M., Sudaryanto, S., & Widyastuti, L. (2022). Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 12–17.  
<https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1955>
- Widiyanto, A., Pradana, A. K., Hidayatullah, F., Atmojo, T. J., Putra, S. N., & Fajriah, S. A. (2020). The Effectiveness of Warm Compress of Moringa Leaves Against Uric Acid Pain in the Elderly in Kenteng, Nogosari, Boyolali. *Journal of Health Research*, 3(2), 103–113.  
<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/view/422>