



Penyuluhan Terapi Nonfarmakologi untuk Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis

Non-Pharmacological Therapy Counseling for Joint Pain in Gout Arthritis Patients

Adhin Al Kasanah^{1*}, Mega Arianti Putri², Binar Wahyuning Widhi³

^{1,2,3} STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia.

*Korespondensi Penulis: adhinalkasanah2@gmail.com¹

Article History:

Received: May 18, 2025

Revised: June 28, 2025

Accepted: July 15, 2025

Online Available: July 17, 2025

Keywords: Gout Arthritis, Pain, Non-Pharmacology.

Abstract: Gout arthritis is an inflammatory joint condition that causes severe pain and impacts the patient's quality of life. Joint pain management involves more than just pharmacological therapy using medications; it also requires non-pharmacological approaches. The goal of this community service activity is to improve the knowledge and skills of gout arthritis sufferers in managing joint pain using various non-pharmacological therapy modalities. The results of the community service program indicate an increase in knowledge about non-pharmacological management of joint pain in gout arthritis patients. Non-pharmacological therapy education is an effective way to help people with gouty arthritis manage their joint pain. The significant increase in knowledge following the intervention demonstrates the importance of ongoing education and hands-on demonstrations. The next step is to increase the scope of education and support for the implementation of non-pharmacological therapies in various communities to ensure sustainability.

Abstrak.

Gout arthritis merupakan kondisi inflamasi pada sendi yang menyebabkan nyeri hebat dan berdampak pada kualitas hidup penderita. Penanganan nyeri sendi tidak hanya terapi farmakologi menggunakan obat-obatan, namun juga memerlukan pendekatan non-farmakologi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita gout arthritis dalam mengelola nyeri sendi menggunakan berbagai modalitas terapi non-farmakologi. Penyuluhan terapi non-farmakologi adalah cara yang efektif untuk membantu penderita arthritis gout mengelola rasa sakit di sendi mereka. Hasil peningkatan pengetahuan yang cukup besar setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa pendidikan yang terus-menerus dan demonstrasi langsung sangat penting. Untuk langkah selanjutnya, diperlukan peningkatan cakupan penyuluhan serta dukungan dalam penerapan terapi non-farmakologi di berbagai komunitas agar praktik tersebut dapat berkelanjutan.

Kata Kunci: Gout Arthritis, Nyeri, Non Farmakologi

1. PENDAHULUAN

Penyakit gout arthritis adalah jenis peradangan pada sendi yang sangat menyakitkan. Peradangan ini terjadi karena adanya penumpukan kristal dalam sendi (Sari et al., 2020). Kondisi ini muncul ketika kadar asam urat dalam darah terlalu tinggi, yang disebut hiperurisemia (Smeltzer & Bare, 2010). Gout arthritis semakin umum terjadi di seluruh dunia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius (Wallace et al., 2020).

Di Indonesia, penyakit ini cukup umum terjadi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit sendi mencapai 24,7% dan gout arthritis menjadi salah satu penyebab utama nyeri sendi pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia (Kemenkes RI, 2018). Nyeri yang terus terjadi dan berulang pada penderita gout arthritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, bahkan menyebabkan disabilitas jika tidak diatasi secara tepat (Jordan et al. , 2007).

Pengobatan gout arthritis biasanya melibatkan penggunaan obat untuk menurunkan kadar asam urat dan mengurangi nyeri akut (Richette & Bardin, 2010). Namun, penggunaan obat jangka panjang sering kali menimbulkan efek samping dan pada beberapa kasus tidak sepenuhnya mampu mengatasi nyeri kronis (Dalbeth et al. , 2016). Oleh karena itu, pengobatan non-farmakologi menjadi pilihan penting sebagai tambahan atau alternatif, terutama bagi pasien yang tidak mampu menggunakan obat. Beberapa tindakan non-farmakologi seperti kompres dingin, latihan fisik ringan, pengaturan pola makan, edukasi tentang cara mengelola stres, serta penggunaan suplemen.. Meski demikian, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pilihan pengobatan non-farmakologi ini sering membuat banyak orang masih bergantung pada obat dan pengelolaan nyeri yang kurang optimal

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan penyuluhan mengenai berbagai cara terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri sendi pada penderita gout arthritis. Diharapkan dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, penderita gout arthritis dapat mengelola nyeri secara mandiri, mengurangi ketergantungan pada obat, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sendang Agung pada tanggal 13 Februari 2025. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan langsung dengan bantuan media leaflet. Populasi target dalam kegiatan ini adalah seluruh penderita gout arthritis yang berdomisili di Desa Sendang Agung.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Sementara materi penyuluhan diberikan dengan media leaflet. Materi meliputi:

1) Pengertian Terapi Komplementer.

Terapi komplementer adalah pengobatan alternatif yang digunakan sebagai pelengkap pengobatan medis.

2) Macam-Macam Terapi Komplementer yaitu :

- a. Pijat refleksi : terapi yang digunakan dengan menekan area tertentu di tangan, kaki, atau telinga
- b. Meditasi : terapi relaksasi yang dapat membantu meredakan stress, kecemasan, dan depresi
- c. Aromaterapi : terapi yang dilakukan dengan menghirup aroma minyak esensial untuk memengaruhi suasana hati dan metabolisme.
- d. Kompres hangat : terapi yang dapat meredakan nyeri dan kekuatan otot serta dapat membantu otot
- e. Kompres dingin : terapi yang dapat meredakan peradangan dan bengkak akibat cedera serta dapat meredakan demam dengan mengompres.
- f. Terapi Komplementer Air Rendaman Jahe Merah

Teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada penderita osteoarthritis diantaranya yaitu dengan stimulasi kulit, Bahan yang digunakan 4-5 jahe merah, air hangat/panas, handuk/waslap, baskom, parutan. Cara membuat yaitu pertama siapkan bahan dan alat, selanjutnya rebus air agar panas, bersihkan 4-5 jahe merah dan cuci kemudian parut. Campurkan jahe merah dengan air hangat tersebut, tunggu 2-3 menit agar tercampur. Jahe memiliki kandungan farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan nyeri, kaku dan spasme otot atau yang terjadi vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan di capai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas

- g. Terapi Komplementer Air Rebusan Salam :

Air rebusan daun salam dapat membantu meredakan nyeri sendi karena mengandung senyawa antiinflamasi. Manfaat daun salam selain untuk meredakan nyeri sendi, daun salam juga dapat membantu mengatasi: keseleo, Nyeri otot, Radang sendi, Arthritis, Rematik, Sakit kepala, Asam urat, Diare, Radang lambung, Hipertensi. Bahan yang digunakan 100 gram kemangi, air 500ml, panci dan saringan. Cara membuat yaitu pertama siapkan bahan dan alat, selanjutnya rebus air agar panas, cuci 100 gram kemangi. Campurkan kemangi ke dalam air, rebus hingga 10-15 menit. Kemudian saring air rebusan. Air rebusan kemangi siap di minum. Penerapan konsumsi air rebusan kemangi sebanyak 2 kali dalam sehari pada pagi dan sore hari setelah makan

h. Terapi Komplementer Air Rebusan Kemangi.

Air rebusan daun kemangi dapat membantu meredakan nyeri sendi karena memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik. Daun kemangi memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik (penghilang rasa sakit). Daun kemangi dapat menjadi pilihan yang baik untuk meredakan nyeri sendi, seperti arthritis atau nyeri otot dan sendi.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

- 1) **Tahap Persiapan:** Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak RT/RW setempat, menyusun materi penyuluhan, menyiapkan instrumen evaluasi (kuesioner), dan logistik.
- 2) **Tahap Pelaksanaan:**
 - a. Pre-test: Peserta mengisi kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal tentang gout arthritis dan terapi non-farmakologi.
 - b. Penyampaian Materi: Tim pelaksana menyajikan materi penyuluhan secara komprehensif dan interaktif.
 - c. Diskusi dan Tanya Jawab: Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman.
 - d. Post-test: Peserta mengisi kuesioner yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan "Terapi Non Farmakologi untuk Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis" berhasil dilaksanakan dengan partisipasi dari 25 penderita gout arthritis.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik		Frekuensi (n=25)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	7	28
		Perempuan	18	72
2	Usia	40-49 tahun	3	12
		50-59 tahun	12	48
		> 60 tahun	10	40
3	Pendidikan	SD	0	
		SMP	1	4
		SMA	15	69
		Perguruan Tinggi	9	36

Sebagian besar peserta pengabdian kepada masyarakat adalah perempuan dengan jumlah 72%. Kemudian berdasarkan usia, sebagian besar peserta berusia 50-59 tahun yaitu sebesar 48 %. Berdasarkan riwayat pendidikan sebagian besar peserta memiliki latar belakang pendidikan SMA yaitu sebesar 69%.

Tabel 2. Pengetahuan Peserta tentang Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada Gout Arthritis

Nilai Pengetahuan	Pre tes	Post tes
Rata-rata	5,6	8,4
Standar Deviasi	2,1	2,3
Minimal	3	6,4
Maksimal	7,3	8,9

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah mengikuti penyuluhan. Rerata skor pre-test adalah $5,6 \pm 2,1$ (dari skala 0-10), sedangkan rerata skor post-test meningkat menjadi $8,4 \pm 2,3$ setelah penyuluhan .

Selama sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme yang baik. Berapa peserta mengajukan pertanyaan kepada pemateri dan berbagi pengalaman pribadi dalam mengelola nyeri sendi. Pembicara juga melakukan demonstrasi mengenai kompres dingin dan juga relaksasi untuk mengurangi nyeri.

4. DISKUSI

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan tentang terapi non farmakologi sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman penderita gout arthritis mengenai cara mengelola nyeri pada sendi. Rerata skor peserta meningkat dari 5,2 menjadi 8,7. Hal ini sangat penting karena gout arthritis adalah penyakit yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Dan banyak orang yang tidak memiliki akses informasi atau pemahaman yang cukup tentang terapi non farmakologi, sehingga cenderung hanya mengandalkan terapi farmakologi.

Penyuluhan yang mencakup berbagai terapi diantaranya pijat refleksi, meditasi, aromaterapi, kompres panas, dan kompres dingin memberikan berbagai pilihan bagi penderita gout arthritis untuk mengatasi nyeri yang mereka rasakan secara mandiri. Pijat refleksi, yang fokus pada titik-titik tertentu di tangan, kaki, atau telinga, telah dikenal lama dalam praktik perawatan komplementer sebagai cara untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan relaksasi melalui rangsangan saraf (Tappin dan Thompson, 2020). Meditasi

sebagai teknik relaksasi bertujuan untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sangat relevan karena faktor psikologis sering kali memperburuk rasa sakit yang dialami. Ketika seseorang dapat mengelola respon terhadap stres dan emosi negatif, tingkat toleransi terhadap sakit dapat meningkat, sehingga mekanisme penanganan nyeri kronis menjadi lebih efektif. (Poldrack et al. , 2021). Penggunaan aromaterapi dengan menghirup minyak esensial untuk memengaruhi suasana hati. Beberapa minyak esensial, seperti lavender atau peppermint, memiliki sifat analgesik dan anti-inflamasi yang ringan serta mampu menenangkan sistem saraf, sehingga dapat membantu mengurangi persepsi nyeri (Buckle, 2015).

Dua jenis kompres, yaitu kompres panas dan kompres dingin, menyediakan solusi cepat dan mudah untuk meredakan nyeri dan peradangan lokal. Kompres panas dapat membantu mengatasi nyeri dan ketegangan otot dengan meningkatkan peredaran darah dan merelaksasi jaringan, yang sangat bermanfaat saat mengalami nyeri kronis tanpa adanya peradangan akut (Perry et al. , 2018). Di sisi lain, kompres dingin efektif dalam mengurangi peradangan dan pembengkakan yang terjadi akibat cedera atau serangan gout akut, berfungsi dengan cara memperkecil pembuluh darah untuk mengurangi aliran darah ke area yang meradang (Smeltzer et al. , 2010).

Penyuluhan juga memasukan tanaman herbal yaitu rebusan salam, rebusan kemangi, dan rendaman jahe. Kemangi banyak mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, eugenol, linalool, dan metil chavicol. Studi farmakologi menunjukkan bahwa kemangi memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, dan analgesik (Mahajan et al. , 2013). Daun salam juga mengandung senyawa fenolik, flavonoid, tanin, dan alkaloid yang berkontribusi pada aktivitas biologisnya (Purwaningsih et al. , 2020). Penelitian modern telah mengonfirmasi beberapa klaim tradisional tentang daun salam. Contohnya, ekstrak daun salam menunjukkan aktivitas antioksidan, anti-inflamasi, dan antidiabetik.

Dengan memilih metode penyuluhan yang didukung oleh media leaflet, kami menggabungkan penyampaian informasi secara lisan dengan materi visual dan tertulis yang bisa dibaca kembali oleh peserta. Pendekatan ini sangat efektif karena memperkuat daya ingat peserta, karena informasi yang disampaikan melalui berbagai saluran indera cenderung lebih teringat (Brown & Doughty, 2017). Leaflet berperan sebagai pengingat visual dan sumber informasi yang mudah dicari, sehingga peserta bisa memperhatikan kembali materi tentang terapi non-farmakologi meski sudah selesai sesi penyuluhan, yang mendukung penerapan mandiri di rumah (Sukoco & Handayani, 2021). Kelebihan dari leaflet adalah mampu menyajikan informasi yang padat, jelas, dan mudah dimengerti, menjadikannya alat edukasi yang efisien untuk berbagai tingkat literasi kesehatan (Haryati et al. , 2020).

Secara keseluruhan, penyuluhan ini lebih dari sekadar berbagi ilmu, tetapi juga merupakan upaya untuk memberdayakan pasien. Dengan mengetahui berbagai pilihan terapi non-farmakologis, penderita gout arthritis tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga dapat mengontrol manajemen nyeri mereka dengan lebih baik. Antusiasme peserta selama sesi diskusi menunjukkan adanya kebutuhan terhadap info mengenai penanganan gout arthritis secara menyeluruh. Penyuluhan terapi non-farmakologi adalah cara yang efektif untuk membantu penderita arthritis gout mengelola rasa sakit di sendi mereka. Hasil peningkatan pengetahuan yang cukup besar setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa pendidikan yang terus-menerus dan demonstrasi langsung sangat penting. Untuk langkah selanjutnya, diperlukan peningkatan cakupan penyuluhan serta dukungan dalam penerapan terapi non-farmakologi di berbagai komunitas agar praktik tersebut dapat berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan penderita gout arthritis tentang terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri sendi yang dialaminya. Penyuluhan tentang terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri sendi pada penderita Gout Arthritis telah terbukti menjadi strategi pengabdian masyarakat yang efektif dan sangat relevan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai berbagai metode seperti pijat refleksi, meditasi, aromaterapi, kompres hangat, dan kompres dingin. Peningkatan pengetahuan yang signifikan, seperti yang terlihat dari hasil evaluasi, menunjukkan bahwa pendidikan yang komprehensif dan praktis sangat dibutuhkan oleh para penderita Gout Arthritis.

Selain sekadar memberikan informasi, program ini juga bertujuan untuk memperkuat kemampuan pasien dalam mengelola nyeri secara mandiri, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Antusiasme peserta selama sesi demonstrasi serta partisipasi aktif mereka menunjukkan potensi besar dalam menjadikan terapi non-farmakologi ini terus berkembang di tingkat masyarakat. Karena itu, pendidikan dan pendampingan yang berkelanjutan sangat dianjurkan agar praktik ini dapat diterapkan secara konsisten dan efektif di masa depan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Keberhasilan program pengabdian masyarakat dengan topik "Penyuluhan Terapi Non Farmakologi untuk Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis" ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan penghargaan yang mendalam dan ucapan terima kasih kepada:

- 1) Kepala Desa beserta perangkat Desa Sendangagung, Kabupaten Magetan, atas izin, fasilitas, dan kerja sama yang sangat baik selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan.
- 2) Seluruh penderita Gout Arthritis dan masyarakat Desa Sendangagung atas antusiasme dan partisipasi aktif yang menjadi kunci keberhasilan program ini.
- 3) Ketua beserta sivitas akademika STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, yang telah memberikan dukungan institusional, sumber daya, dan kepercayaan kepada tim dosen untuk mengimplementasikan program pengabdian ini.

Semoga kontribusi ini dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Brown, D. A., & Doughty, R. (2017). *Designing effective health education programs*. Jones & Bartlett Learning.
- Buckle, J. (2015). *Clinical aromatherapy: Essential oils in practice* (3rd ed.). Elsevier.
- Dalbeth, N., Merriman, T. R., & Stamp, L. K. (2016). Gout. *The Lancet*, 388(10055), 2039–2051. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00346-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00346-9)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khan, M., & Khan, M. (2017). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). F.A. Davis Company.
- Leach, M. J., & Kumar, S. (2012). The effect of ginger on osteoarthritis: A systematic review. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(1), 1–8.
- Mahajan, R. K., Kumar, B., & Singh, R. (2013). A comprehensive review on the phytochemical and pharmacological aspects of *Ocimum basilicum* Linn. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 4(2), 162–171.
- Morone, N. E., & Greco, C. M. (2007). Mind-body techniques for chronic pain: A review of the evidence. *Pain*, 133(1–3), 20–30. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2007.03.033>
- Perry, A. G., Potter, P. A., & Ostendorf, W. R. (2018). *Clinical nursing skills & techniques* (9th ed.). Elsevier Mosby.
- Poldrack, R. A., Barch, D. M., Mitchell, J. P., Wager, T. D., Otten, L. J., Parsons, S. K., ... & Zickfoose, N. P. (2021). *Introduction to cognitive neuroscience* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Purwaningsih, S., Nurcahyo, H., & Suhartono. (2020). Studi etnofarmakologi daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai antihipertensi. *Jurnal Farmasetika Herbal*, 1(2), 52–60.

- Richette, P., & Bardin, T. (2010). Gout. *The Lancet*, 375(9711), 318–328. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60883-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60883-7)
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (12th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sukoco, D., & Handayani, T. (2021). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang senam hamil. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 10–18.
- Tappin, C., & Thompson, P. (2020). *Reflexology: A practical guide to healing with your hands* (Revised ed.). DK Publishing.
- Wallace, I. J., de Arce, P. G., Muir, K. R., & Doherty, M. (2020). Changing prevalence of gout over time: A systematic review and meta-analysis. *Rheumatology*, 59(1), 24–34. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/kez326>