



**PENGARUH KOMPRES HANGAT KELOR DAN TERAPI NAFAS DALAM ISLAMI
TERHADAP NYERI SENDI PASIEN GOUT ARTHRITIS**

*. The Effect of Warm Moringa Compress and Islamic-Based Deep Breathing Therapy on
Joint Pain in Gout Arthritis Patients*

Aulia Mawanda, Virgianti Nur Faridah, Rizky Asta Pramestirini

Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

Abstrak

Penyakit gout arthritis terus meningkat, keluhan yang sering timbul adalah nyeri pada sendi. Salah satu terapi nonfarmakologi nyeri yaitu kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami terhadap penurunan nyeri sendi pada pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Deket. Desain penelitian ini adalah *pra-experimental one-group pre-post test design*. Populasi sebanyak 80 pasien dan jumlah sampel sebanyak 44 pasien. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami selama 3 hari berturut-turut sesuai SOP kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami terhadap penurunan nyeri sendi. Hasil uji statistik pre-post uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi yang artinya ada pengaruh kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami terhadap penurunan nyeri sendi. Oleh karena itu, terapi ini dapat diterapkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan nyeri pada pasien gout arthritis.

ABSTRACT

Gout arthritis disease continues to rise, with joint pain being one of the most frequently reported symptoms. Among non-pharmacological pain management approaches, warm Moringa leaf compresses and Islamic-based deep breathing therapy are widely recognized. This study aims to assess the effect of combining warm Moringa leaf compresses and Islamic-based deep breathing therapy on reducing joint pain in gout arthritis patients within the operational area of Deket Community Health Center. The research adopted a pre-experimental one-group pre-posttest design. The study population consisted of 80 patients, with a final sample size of 44 patients selected using purposive sampling. The intervention involved administering a combination of warm Moringa leaf compresses and Islamic-based deep breathing therapy for three consecutive days, following standardized operating procedures for each therapeutic modality. A Wilcoxon pre-post statistical test yielded a significance value, demonstrating a statistically significant effect of the combined therapy in alleviating joint pain. Thus, this therapy can be implemented as an effective non-pharmacological approach for managing pain in gout arthritis patients.

Riwayat artikel

Diajukan: 4 Agustus 2025
Diterima: 22 September
2025

Penulis Korespondensi:

- Aulia Mawanda
- Program Studi S1
Keperawatan
Universitas
Muhammadiyah
Lamongan

email:

auliamawanda18@gmail.com

Kata Kunci:

Daun kelor, gout arthritis,
kompres hangat, nyeri
sendi, terapi nafas dalam
islami

PENDAHULUAN

Asam urat (*gout arthritis*) merupakan penyakit kelainan metabolisme dimana terjadi produksi asam urat berlebihan atau penumpukan asam urat dalam tubuh terutama pada persendian secara berlebihan yang di hasilkan dari sisa penghancuran purin. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 di dunia sebanyak 34,2% yang mengalami Gout Arthritis dan setiap tahunnya mengalami peningkatan. Hal tersebut ditunjang dari data Riskesdas tahun 2020 prevalensi penyakit Gout Arthritis berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7%. Berdasarkan hasil data di Jawa Timur pada tahun 2020 Angka kejadian penyakit gout arthritis di Provinsi Jawa Timur yaitu laki-laki 24,3% dan pada perempuan 11,7% (Dinas kesehatan Jawa timur, 2020). *World Health Organization* (WHO) 2019 menyatakan adanya data sejumlah 335 juta penduduk dunia mengalami nyeri sendi pada gout arthritis. Angka tersebut diperkirakan akan terus meningkat sampai dengan 25% di tahun 2025 (Riniasih, 2022). Berdasarkan hasil penelitian dari Zeng QY (2020), prevalensi nyeri sendi di Indonesia mencapai 23,6% hingga 31,3%. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti didapatkan laporan data pemeriksaan tahun 2023 terdapat 190 orang menderita gout arthritis dan mengalami nyeri sendi lebih dari 6 bulan. Dengan jumlah pasien tertinggi ada di Desa Pandan Pancur yaitu 80 orang.

Ketika mengkonsumsi zat yang kaya purin, asam urat membentuk kristal dan menumpuk di persendian. Kristal-kristal ini keras sehingga menyerang jaringan lunak atau selaput tulang rawan sendi, menyebabkan gejala peradangan pada sendi (Putri et al., 2023). Peradangan gout arthritis dapat terjadi pada persendian manapun di tubuh, menyebabkan pembengkakan, rasa hangat dan nyeri pada persendian (Widiyanto et al., 2020). Sehingga rasa nyeri pada pasien gout arthritis jika tidak teratasi penderita dapat mengalami gangguan mobilitas fisik, gangguan tidur bahkan gangguan interaksi sosial (Aminah et al., 2022).

Cara yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pasien gout arthritis melalui intervensi farmakologi dan non farmakologi. Intervensi non farmakologi bisa digunakan untuk meringankan rasa nyeri salah satunya yaitu kompres hangat dan terapi nafas dalam untuk dapat membuat rileks sendi-sendi (Kurniajati & Prana, 2021). Kompres hangat menghangatkan pasien dan meredakan sakit menggunakan cairan fungsinya untuk melebarkan pembuluh darah serta meningkatkan aliran darah lokal (Hasrul & Muas, 2020). Terapi nafas dalam berbasis Islam adalah relaksasi dengan acuan agama Islam yang menjadi hal baru untuk memodifikasi teknik relaksasi. Tidak hanya pada pendekatan filsafat relaksasi juga didapatkan melalui pendekatan spiritual (Rumouw et al., 2023). Pada penelitian terdahulu memberikan perlakuan pada masing-masing intervensi sedangkan pada penelitian ini peneliti melakukan kombinasi antara kedua intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut pengaruh kompres hangat kelor dan terapi nafas dalam islami terhadap nyeri sendi pasien gout arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Deket.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pre-post test. Populasi penelitian adalah pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Deket, dengan jumlah sampel sebanyak 44 pasien yang terpilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi pasien gout arthritis dengan nyeri sendi skala >4 (sedang-berat), pasien berusia >34 tahun, pasien mengonsumsi obat anti nyeri (diminum setelah terapi), tidak mempunyai keterbatasan kognitif, dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan nomor protokol 060/EC/KEPK-S1/02/2025. Pemberian intervensi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam islami akan dilakukan 3 hari berturut-turut selama 20 menit dengan prosedur terapi nafas dalam selama 5-10 kali. Tingkat nyeri diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah terapi.

HASIL

Data Umum

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pasien Gout Arthritis

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Usia		
	34-45 tahun	5	11,4
	46-55 tahun	10	22,7
	56-65 tahun	14	31,8
	>65 tahun	15	34,1
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	14	31,8
	Perempuan	30	68,2
3.	Pendidikan		
	SD	24	54,5
	SMP	9	20,5
	SMA	10	22,7
	S1	1	2,3
4.	Pekerjaan		
	Petani	20	45,5
	Wiraswasta	5	11,4
	Lain-lain (IRT)	19	43,2
	Jumlah	44	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan usia terbanyak >65 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (34,1%). Jenis kelamin lebih banyak perempuan, yaitu sebanyak 30 orang (68,2%). Berdasarkan pendidikan lebih banyak SD, yaitu sebanyak 24 orang (54,5%). Dan pekerjaan lebih banyak petani, yaitu sebanyak 20 orang (45,2%).

Data Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi pasien gout arthritis sebelum dilakukan intervensi kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami di wilayah kerja Puskesmas Deket.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sendi Sebelum Dilakukan Intervensi Kombinasi Kompres Hangat Daun Kelor Dan Terapi Nafas Dalam Berbasis Islami Pada Pasien Gout Arthritis

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)	Mean
1.	5	1	2,3	
2.	6	15	34,1	
3.	7	14	31,8	6,98
4.	8	12	27,3	
5.	9	2	4,5	
	Jumlah	44	100	

Dari tabel 2 diatas dijelaskan bahwa pada saat sebelum dilakukan intervensi kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami hampir sebagian pasien mengalami nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) sebanyak 34,1% pasien. Dan sebagian kecil pasien mengalami nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang) sebanyak 2,3% pasien.

- 2) Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi pasien gout arthritis sesudah dilakukan intervensi kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami di wilayah kerja Puskesmas Deket.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sendi Sesudah Dilakukan Intervensi Kombinasi Kompres Hangat Daun Kelor Dan Terapi Nafas Dalam Berbasis Islami Pada Pasien Gout Arthritis

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)	Mean
1.	3	1	2,3	4,98
2.	4	15	34,1	
3.	5	14	31,8	
4.	6	12	27,3	
5.	7	2	4,5	
Jumlah		44	100	

Dari tabel 3 diatas dijelaskan bahwa pada saat sesudah diberikan intervensi kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami hampir sebagian pasien gout arthritis mengalami nyeri dengan skala 4 (nyeri sedang) sebanyak 34,1% pasien. Dan sebagian kecil pasien mengalami nyeri dengan skala 3 (nyeri ringan) sebanyak 2,3% pasien.

- 3) Pengaruh pemberian kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami terhadap penurunan nyeri sendi pada pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Deket.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Daun Kelor Dan Terapi Nafas Dalam Berbasis Islami Terhadap Penurunan Nyeri Sendi

Skala Nyeri	N	Min	Max	Mean	t	Std. Deviation	P value
Pre Test	44	5	9	6,98	2	0,952	0,000
Post Test	44	3	7	4,98		0,952	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum terapi adalah 6,98 (kategori nyeri berat-sedang), yang menurun menjadi 4,98 (kategori nyeri sedang-ringan) setelah terapi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa kompres hangat kelor dan terapi nafas dalam islami memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami, didapatkan nilai rata-rata 6,98, dimana hampir sebagian pasien gout arthritis mengalami nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) yaitu terdapat 34,1%, sebagian kecil atau 2,3% pasien mengalami nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan pemberian kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami didapatkan nilai rata-rata 4,98, dimana hampir sebagian pasien gout arthritis mengalami nyeri dengan skala 4 (nyeri sedang) yaitu terdapat 34,1%, sebagian kecil atau 2,3% pasien mengalami nyeri dengan skala 3 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Deket sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami. Hal ini dibuktikan dengan pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan pemberian kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami dalam 3 hari memiliki nilai rata-rata 6,98. Kemudian sesudah dilakukan pemberian kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami dalam 3 hari memiliki nilai rata-rata 4,98. Dengan selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikan kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami yaitu 2. Penurunan nyeri sendi pada pasien gout arthritis terjadi karena telah diberikan kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami, dengan cara memberi kompres hangat daun kelor selama 20 menit dan kombinasi dengan terapi nafas dalam berbasis islami selama 5-10 kali. Kemudian pengkajian skala nyeri dilakukan kembali sesudah diberikan intervensi.

Kompres hangat daun kelor merupakan terapi nonfarmakologi yang dikombinasikan dengan bahan alam yaitu daun kelor. Efek dari kompres hangat daun kelor adalah rasa hangat sehingga bertujuan membantu melancarkan peredaran darah dan mengurangi rasa nyeri (Apriantini, 2022). Terapi nafas dalam islami yang digunakan yaitu melakukan nafas dalam,

nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan yang bertujuan untuk membantu pasien mengelola nyeri sehingga tercipta rasa nyaman yang dipadukan dengan kalimat dzikir yang diucapkan dapat membantu pasien lebih rileks dan menghilangkan pikiran negatif yang muncul. Berdasarkan teori diatas, penggabungan kedua terapi dapat membantu menurunkan nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi antara tubuh dan pikiran adalah kombinasi yang sinergis dalam konteks penurunan nyeri (Imelda, 2019).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami pada pasien gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Deket. Hal itu terjadi karena intervensi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami yang diberikan dapat memenuhi kebutuhan biopsikososial-spiritual, dimana kompres hangat daun kelor dapat memenuhi kebutuhan biologis dan terapi nafas dalam berbasis islami dapat memenuhi kebutuhan psiko dan spiritual. Dengan penjelasan teori diatas, penggabungan kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri dapat menjadi keterbaruan yang dilakukan peneliti dalam menurunkan nyeri sendi pasien gout arthritis. Dengan adanya intervensi kombinasi kompres hangat daun kelor dan terapi nafas dalam berbasis islami tersebut diharapkan dapat diaplikasikan oleh pasien dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan nyeri sendi gout arthritis.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, berdasarkan pengkajian nyeri menggunakan skala numerik (NRS), menandakan bahwa seluruh pasien mengalami nyeri sendi sebelum diberikan intervensi. Namun, setelah diberikan intervensi kompres hangat kelor dan terapi nafas dalam islami selama tiga hari berturut-turut, rata-rata tingkat nyeri menurun secara signifikan. Penurunan ini menunjukkan efektivitas kompres hangat kelor dan terapi nafas dalam islami dalam mengurangi tingkat nyeri sendi pada pasien gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Apriantini, R. G. Putra, & T. Suryati. (2022). Review: Aplikasi Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*) pada Berbagai Produk Olahan Daging. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(3), 132–143. <https://doi.org/10.29244/jipthp.10.3.132-143>
- 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), 1–7.
- Azizah, N., Chloranyta, S., & Kartono, J. (2025). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Saat Dilakukan Range Of Motion Pada Responden Asam Urat Terhadap Nyeri. 2(2), 67–76. *Terhadap Nyeri*. 2(2), 67–76.
- Dwi Pratiwi, Y., & Mustikasari, I. (2024). Penerapan Kompres Hangat Daun Kelor Terhadap Nyeri Asam Urat pada Lansia di Desa Pucangsawit. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3), 93–105.
- Ferdiansyah, A., Wahyuni, S., Dewi, S., Riu, M., Sasuit, J., No, T., & Utara, S. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Sendi Gout Arthritis Pada Lansia di Bpslut Senja Cerah Paniki Bawah Manado. 9(9).
- Imelda, D. F., Ikbali, R. F., & Melliani, O. (2019). Buku Ajar Pengelolaan Asuhan Keperawatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Kurniajati, S., & Prana, S. A. (2015). Kompres hangat efektif menurunkan nyeri sendi pada penderita asam urat. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 8(2).
- Mulfianda, R., & Nidia, S. (2019). Perbandingan Kompres Air Hangat Dengan Rendam Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Arthritis Gout. *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA*, 3 (1), 217–225.
- Novita, B., Susanto, A., Clourisa, N., & Ulkhasanah, M. E. (2024). Edukasi implementasi

- manajemen nyeri pada penderita asam urat melalui kompres hangat daun kelor. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1017–1024.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6, Issue 1).
- Putri, M., Utami, S., Ayu, B., & Susanti, D. (2023). *MANAGEMEN NON FARMAKOLOGI NYERI ASAM URAT*. 6, 3293–3298.
- Rahmatica, F. D., Yuniastini, Y., Kohir, D. S., & Kodri, K. (2023). Kompres Hangat, Relaksasi Nafas Dalam, dan Rebusan Daun Salam dapat Menurunkan Rasa Nyeri Kronis pada Pasien Asam Urat (Studi Kasus). *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(5), 1355–1363.
- Rejeki, S. (2020). *Buku ajar Manajemen Nyeri (Non Farmaka) i BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI (NON FARMAKA)*.
- Riniasih, W. (2022). FAMILY NURSING CARE Mrs. S WITH FOCUS GINGER COMPRESS INTERVENTION TO REDUCE PAIN IN GOUT ARTHRITIS IN SIDOREJO VILLAGE PULOKULON DISTRICT, GROBOGAN REGENCY. *Tahun*, 7(2), 2775–1163.
- Rumouw, B. C., Tinungki, Y. L., & Umboh, M. J. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 7(1), 23–31.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Susanto, B. N. A., Susanto, N. C. A., & Ulkhasanah, M. E. (2024). Edukasi implementasi manajemen nyeri pada penderita asam urat melalui kompres hangat daun kelor. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1017–1024.
- Widiyanto, A., Pradana, K. A., Hidayatullah, F., Tri, J., Putra, N. S., & Fajriah, A. S. (2020). *NYERI ASAM URAT PADA LANSIA DI DESA*. 3(2), 103–113.