
Pengabdian Masyarakat Pemberian Intervensi Kompres Sereh Untuk Mengurangi Nyeri Pada Asam Urat Di Jalan Merak Kota Medan

Community Service: Providing Lemongrass Compress Intervention to Reduce Gout Pain on Jalan Merak, Medan City

Ninda wahyuni^{1*} & Nazira Addini Batubara²
^{1*,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: nindawahyuni1981@gmail.com

Abstrak

Di masyarakat, penyakit asam urat sering dianggap sebagai penyakit ringan atau sekadar "penyakit orang tua", sehingga kurang mendapat perhatian serius. Padahal jika tidak ditangani dengan baik, asam urat dapat menyebabkan komplikasi seperti batu ginjal, gangguan fungsi ginjal, bahkan kecacatan sendi. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyebab, gejala, pencegahan, dan penatalaksanaan penyakit asam urat menyebabkan banyak penderita tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyebab, gejala, pencegahan, dan penatalaksanaan penyakit asam urat menyebabkan banyak penderita tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah dan mengendalikan penyakit asam urat. Di Lingkungan 20 Jalan Merak, Kecamatan Sunggal, Kelurahan Sei Sikambing, terdapat 220 kepala keluarga dengan jumlah penduduk 720 jiwa. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan terhadap 32 kepala keluarga sebagai responden, ditemukan bahwa 18 kepala keluarga (56,25%) mengalami asam urat. Tingginya prevalensi asam urat di wilayah ini menunjukkan perlunya upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat serta cara pencegahannya. Oleh karena itu, penyuluhan tentang asam urat sangat penting untuk dilakukan guna memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mengenali gejala-gejala asam urat sejak dini. Melalui penyuluhan ini, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami cara menjaga kadar asam urat tetap normal melalui perubahan gaya hidup, pemilihan makanan yang tepat, pentingnya rutin berolahraga, dan kepatuhan dalam menjalani pengobatan bagi yang telah terdiagnosis. Dengan demikian, penyuluhan ini dapat menjadi upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Kata Kunci: Asam Urat; Kompres Sereh; Penyuluhan

DOI:

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk negara dengan jumlah penyakit asam urat terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.

Menurut World Health Organisation (WHO) lansia digolongkan menjadi 4 (empat) yaitu : usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (very old) diatas 90 tahun (Amalia et al., 2021).

Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada lansia. Dimasa tua lansia akan mengalami hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur serta mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Amalia et al., 2021).

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyatakan bahwa penduduk dunia terkena asam urat mencapai 5-10% dengan usia 5 hingga 20 tahun serta pada umur 55 tahun sekitar 20% (Budiarti, 2020).

Kadar asam urat pada setiap orang memang berbeda. Untuk kadar asam urat normal pada pria berkisar antara 3,5-7 mg/dl, dan pada wanita 2,6-6 mg/dl (Astria, 2021).

Gejala yang khas pada gout arthritis adalah adanya keluhan nyeri, bengkak, dan terdapat tanda-tanda inflamasi pada sendi metatarsal- phalangeal ibu jari kaki (atau yang disebut dengan podagra). Gout arthritis fase akut menyebabkan morbiditas yang tinggi, namun apabila

diterapi segera setelah munculnya gejala dapat menghasilkan prognosis yang baik. Pada fase kronik, gout dapat menyebabkan destruksi sendi yang berat dan gangguan ginjal (Umah et al., 2020).

Menurut Helmi ZN (202), penanganan Arthritis Gout dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian non steroidal anti inflammatory drugs (NSAID), colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol, dan uricosuric. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain menggunakan tanaman herbal, dan teknik relaksasi (kompres hangat), terapi non farmakologi bertujuan untuk membuka pori-pori, melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan sirkulasi darah kebagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan pada otot maupun sendi (Potter, 2020).

Terapi kombinasi kompres hangat dengan serai dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologi dalam penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis (asam urat). Terapi kompres hangat Serai ini mudah dicari dan mudah digunakan dalam sehari-hari (Budiarti, 2020).

Pemberian kompres hangat serai dapat dijadikan alternatif dalam pemberian non farmakologi dalam menurunkan tingkat nyeri pada Asam urat. Pada penelitian (Anne Rufaridah, Ayuro Cumayunaro, 2020)

terdapat pengaruh komrpes hangat rebusan serai terhadap penurunan nyeri yang diderita oleh klien yang mengalami penyakit asam urat Di Kelurahan Parak Laweh Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung). Banyak nya penderita arthritis gout di kelurahan pebautan yang di jumpai peneliti saat melakukan proses pengkajian kesehatan dan sebagian besar belum mengetahui tentang penyakit dan cara mengatasinya, peneliti tertarik memberikan

edukasi dan penerapan terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri akibat arthritis gout. Terapi yang dipilih yaitu Pemberian kompres hangat rebusan serai

Penyakit Pirai (gout) atau Arthritis Gout adalah penyakit yang disebabkan oleh penumpukan asam/kristal urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Asam urat berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl. Catatan: kadar normal asam urat dalam darah untuk pria adalah 8 mg/dl, sedangkan untuk wanita adalah 7 mg/dl (Junaidi, 2021).

Asam urat merupakan terbentuknya asam urat dalam tubuh dan terjadi kelainan metabolisme purin. Gout merupakan kelompok keadaan heterogen yang berhubungan dengan defek genetik pada metabolisme purin (hiperurisemia) (Brunner dan Suddarth, 2021).

Terapi non-farmakologi untuk asam urat dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah menggunakan kompresan rebusan sereh. Sereh (*Cymbopogon citratus*) dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik alami yang dapat membantu meredakan nyeri dan peradangan pada sendi akibat kadar asam urat tinggi

METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatan meliputi :

1. Tahap Persiapan : Pengurusan Sosialisasi Kegiatan Terhadap warga lingkungan xx jalan merak kota medan, Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan. Kompresan Rebusan Sereh untuk Asam Urat.. Tahap

2. Pelaksanaan : Pembukaan dari ketua pelaksanaan, melakukan proses kegiatan yaitu melaksanakan pengabdian masyarakat dengan Kompresan Rebusan Sereh untuk Asam Urat
3. Tahap Terminasi: Evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan materi acara yang sudah berlangsung.

Adapun kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 05 Juli 2025, pada pukul (16.00-17.00) WIB di Masjid AL-IkHlas Jl.Merak no 59 KEL.SEI.SIK.B Medan dengan jumlah peserta 20 orang. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu pemateri. Pembacaan tentang Asam urat dan cara mengurangi dengan trapi kompres sereh.

Proses dan kompres sereh yang dilaksanakan yaitu:

1. Menyiapkan tempat duduk untuk warga duduk dengan tenang dan tertib, menyiapkan tempat untuk peserta yang akan dikompres sereh didepan agar waraga yang lain bisa melihat cara pengompresan yang benar dan bisa melakukannya nanti dirumah.
2. Pendidik menyiapkan diri sebaik mungkin untuk siap menjelaskan , menguasai materi ,suara yang jelas
3. Memulai menjelaskan materi pada warga dan cara melakukan kompres sereh.
4. Pendidik memaparkan vidio cara pembuatan kompres sereh.
5. Pendidik menanyakan apakah ada warga yang ingin menjadi contoh cara pengompresan sereh.
6. pendidik mulai mengompres warga yang ingin mencoba kompres sereh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yaitu cara mengurangi asam urat dengan kompres sereh, yang bertempat di di Masjid

AL-IkHlas Jl.Merak no 59 KEL.SEI.SIK.B Medan yang diikuti oleh 20 Orang.

Adapun kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya yaitu:

1. Pembukaan
2. Memberikan materi dan melakukan kompres sereh pada warga.
3. Penutup

Adapun rangkaian kegiatan yang berlangsung meliputi:

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mengumpulkan peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 20 orang selama kegiatan. Selanjutnya dilakukan pembukaan acara oleh Moderator. Acara dilanjutkan dengan penyuluhan dari pemateri secara berurutan. Setelah penyuluhan selesai dilakukan, dilanjutkan dengan acara diskusi tentang materi penyuluhan yang disampaikan.

Setelah pemberian materi yang disampaikan dan pengompresan sereh pada warga oleh narasumber, kegiatanpun dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Adapun kegiatan ini meliputi perangkuman materi oleh pembawa acara, pengajuan pertanyaan untuk evaluasi, pemberian feedback, kuis pemberian salam. Kegiatan Pengabdian Masyarakat diakhiri dengan pembuatan laporan kegiatan oleh pelaksana dengan melibatkan mahasiswa. Pelaksanaan dari pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar, 75% peserta memahami materi asam urat dan cara menguranginya dengan cara pengompresan sereh yang disampaikan. Luaran dari kegiatan pengabdian. Masyarakat ini adalah warga dapat memahami tentang cara mengurangi asam urat dengan kompres sereh, kemudian acara ditutup oleh MC



Gambar 1. Pelaksanaan



Gambar 2. Pelaksanaan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian di Lingkungan XX Jalan Merak, diketahui bahwa asam urat merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup banyak dijumpai. Dari 30 kepala keluarga yang menjadi responden, sebanyak 10 orang mengalami gejala atau telah terdiagnosis asam urat. Selain itu, ditemukan pula kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti pola makan tinggi purin, kurang konsumsi udara putih, dan minimnya aktivitas fisik. Faktor ini diperparah oleh kurangnya edukasi kesehatan dan akses informasi tentang

pengecahan asam urat secara alami dan nonfarmakologis. Masalah utama yang diidentifikasi adalah rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan perubahan gaya hidup untuk mencegah kekambuhan asam urat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, terutama tentang asam urat dan cara pengelolaannya, menjadi intervensi utama yang perlu dilakukan secara berkelanjutan. Dengan adanya kegiatan praktik pembedahan komunitas ini, mahasiswa tidak hanya dapat menerapkan teori pembedahan dalam konteks nyata, tetapi juga memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang asam urat dan pemeriksaan sederhana.

Harapannya, masyarakat di Jalan Merak Lingkungan XX dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan terhadap serangan asam urat dan dampak jangka panjangnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., dkk. (2021). Penuaan dan Penyakit Tidak Menular pada Lansia.
- Astria, D. (2021). Kadar Asam Urat Normal pada Pria dan Wanita.
- Budiarti, Y. (2020). Terapi Non-Farmakologi dengan Kompres Serai untuk Gout Arthritis.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2021). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah.
- Helmi, Z. N. (2020). Manajemen Arthritis Gout: Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi.
- Junaidi, R. (2021). Hiperurisemia dan Dampaknya pada Kesehatan Sendi.
- Potter, P. A. (2020). Fundamentals of Nursing.
- Rufaridah, A., & Cumayunaro, A. (2020). Pengaruh Kompres Rebusan Serai terhadap Nyeri Asam Urat di Kelurahan Parak Laweh.

