

	OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal) ISSN. 2809-6177 Volume 5 Issue 2 June 2026 pages: 68-75 UrbanGreen Journal Available online at www.journal.urbangreen.ac.id	
---	---	---

Efficacy of Warm Ginger Foot Soak on Gout Arthritis Pain in Lepas Village

Dewi Nurhanifah*

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Hendry Wardhana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Renaldy Rahman

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Krisneni Sibuea

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Nabila

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: dewinurhanifah@gmail.com

Keywords:

Complementary therapy;

Foot bath;

Gouty arthritis;

Pain management;

Zingiber officinale.

ABSTRACT

Effective community health initiatives necessitate accessible complementary interventions for managing gout arthritis. This community service initiative aimed to educate residents and implement warm ginger foot soak therapy as a non-pharmacological pain management strategy. The intervention was implemented in Lepas Village, Barito Kuala, involving 25 local participants. The protocol encompassed hyperuricemia screening, baseline pain assessment, health education, ginger decoction preparation, and a 15–20 minute foot soak at approximately 40°C, followed by post-intervention evaluation. The participant cohort predominantly comprised females aged 40 to 60 years. Initial baseline assessments indicated that most participants experienced moderate pain levels. Post-intervention analysis revealed notable pain reduction, with participants transitioning from severe to moderate, and moderate to mild pain categories. Consequently, warm ginger foot soak therapy serves as an effective, accessible complementary nursing intervention for mitigating gout-related joint pain and enhancing patient comfort in community settings.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi beban kesehatan yang dekat dengan kehidupan masyarakat. Keluhan ini sering muncul perlahan, menetap lama, dan memerlukan perubahan perilaku yang konsisten. World Health Organization menjelaskan bahwa PTM menyebabkan sedikitnya 43 juta kematian pada tahun 2021, atau sekitar 75% dari seluruh kematian nonpandemi di dunia. Risiko tersebut dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, penggunaan tembakau, konsumsi alkohol berbahaya, dan paparan lingkungan yang kurang mendukung kesehatan (WHO, 2025). Data ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan kronis tidak hanya menjadi urusan rumah sakit, tetapi juga menjadi persoalan keluarga dan komunitas.

Salah satu gangguan metabolik yang sering dijumpai di masyarakat adalah peningkatan kadar asam urat. Kondisi ini tampak sederhana karena keluhan sering dianggap sebagai nyeri sendi biasa. Padahal, peningkatan kadar asam urat dapat berkembang menjadi gout arthritis bila kristal monosodium urat menumpuk pada jaringan sendi. Gout ditandai dengan serangan nyeri, kemerahan, pembengkakan, rasa panas, dan keterbatasan gerak. Gejala tersebut dapat mengganggu aktivitas harian, terutama saat berjalan, bekerja, beribadah, atau melakukan pekerjaan rumah. Dalam kajian klinis terbaru, gout dipahami sebagai penyakit inflamasi kronis yang muncul akibat deposisi kristal monosodium urat di sendi dan jaringan sekitarnya (Ahn & Lee, 2025).

Asam urat terbentuk dari metabolisme purin. Purin berasal dari proses alami dalam tubuh dan dari makanan tertentu. Pada kondisi normal, asam urat akan dikeluarkan melalui ginjal bersama urin. Masalah mulai muncul ketika produksi asam urat meningkat atau proses pengeluarannya menurun. Kadar asam urat yang tinggi tidak selalu langsung menimbulkan nyeri. Namun, semakin lama kadar tersebut tidak terkontrol, semakin besar peluang terbentuknya kristal di sendi. Kristal ini merangsang respons inflamasi. Tubuh kemudian mengirim sel-sel imun ke area sendi, sehingga timbul nyeri dan bengkak. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa sebagian penderita dapat merasakan nyeri yang sangat tajam walaupun keluhan sebelumnya terasa ringan.

Di Indonesia, masalah asam urat perlu mendapat perhatian karena berkaitan erat dengan kebiasaan makan, usia, pekerjaan, dan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa pola makan dan komposisi bahan makanan memengaruhi kadar asam urat dalam darah. Bahan makanan tinggi purin seperti jeroan, daging tertentu, makanan laut, serta beberapa sumber protein tertentu dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat jika dikonsumsi berlebihan. Kemenkes juga mencatat bahwa diagnosis penyakit sendi oleh tenaga kesehatan di Indonesia mencapai 11,9%, sedangkan berdasarkan diagnosis dan gejala mencapai 24,7% (Kemenkes RI, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa keluhan sendi masih sering ditemukan dan perlu dikelola melalui pendekatan promotif, preventif, serta edukatif.

Keluhan asam urat sering meningkat pada kelompok usia dewasa hingga lanjut usia. Pada usia tersebut, perubahan metabolisme, komposisi tubuh, dan fungsi ginjal dapat memengaruhi kemampuan tubuh mengeluarkan asam urat. Risiko juga dapat meningkat pada individu dengan obesitas, kurang aktivitas fisik, riwayat keluarga, hipertensi, diabetes melitus, dan pola makan tinggi purin. Pada perempuan, keluhan dapat lebih sering muncul setelah menopause karena perubahan hormonal memengaruhi metabolisme asam urat. Kondisi ini membuat edukasi tentang pencegahan dan pengelolaan nyeri sendi perlu dilakukan dengan bahasa yang mudah dipahami, bukan hanya dengan istilah medis yang sulit diterima oleh masyarakat umum.

Nyeri akibat gout arthritis tidak hanya berkaitan dengan angka kadar asam urat. Nyeri juga berkaitan dengan rasa takut bergerak, penurunan produktivitas, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hidup. Pada sebagian masyarakat, nyeri sendi sering diatasi dengan obat pereda nyeri yang dibeli sendiri tanpa konsultasi. Cara ini dapat memberi rasa nyaman sementara, tetapi tidak selalu menyelesaikan akar masalah. Penggunaan obat yang tidak tepat juga dapat menimbulkan risiko, terutama pada penderita yang memiliki gangguan lambung, ginjal, atau penyakit kronis lain. Karena itu, masyarakat perlu diperkenalkan pada cara pendamping yang aman, sederhana, dan rasional untuk membantu mengurangi nyeri, tanpa mengabaikan pemeriksaan kesehatan dan terapi medis.

Pendekatan keperawatan holistik memandang pasien sebagai individu yang memiliki kebutuhan fisik, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. Pada masalah asam urat, pendekatan ini penting karena keluhan nyeri tidak berdiri sendiri. Nyeri dipengaruhi oleh pengetahuan pasien,

kebiasaan makan keluarga, kemampuan ekonomi, keyakinan terhadap pengobatan, dan dukungan lingkungan. Perawat tidak hanya berperan memberi informasi tentang penyakit, tetapi juga membantu masyarakat memilih tindakan yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri. Edukasi yang baik akan membuat masyarakat memahami kapan terapi sederhana dapat dilakukan di rumah dan kapan harus memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan.

Terapi komplementer merupakan salah satu bagian dari pendekatan holistik. Terapi ini digunakan sebagai pendamping, bukan pengganti terapi medis. Dalam konteks asam urat, terapi komplementer dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman, meningkatkan relaksasi, dan mendukung kemandirian pasien. Namun, terapi komplementer harus disampaikan secara hati-hati. Masyarakat perlu memahami bahwa terapi herbal atau terapi panas tidak boleh dianggap sebagai obat utama yang menggantikan pemeriksaan kadar asam urat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, atau obat yang diresepkan tenaga kesehatan. Prinsip ini penting agar pemanfaatan bahan alami tetap aman dan berbasis pengetahuan.

Salah satu terapi komplementer yang mudah diterapkan adalah rendam kaki air hangat. Terapi ini termasuk bentuk hidroterapi sederhana. Air hangat dapat memberikan efek vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah pada area yang terkena panas. Proses ini membantu meningkatkan aliran darah, mengurangi kekakuan otot, dan memberi rasa nyaman pada sendi yang nyeri. Rasa hangat juga dapat merangsang respons relaksasi, sehingga tubuh menjadi lebih tenang. Bagi masyarakat, rendam kaki air hangat memiliki kelebihan karena alatnya sederhana, biayanya rendah, dan dapat dilakukan di rumah dengan pengawasan keluarga. Walaupun sederhana, terapi ini tetap perlu memperhatikan suhu air, durasi, kebersihan alat, dan kondisi kulit peserta.

Rendam kaki air hangat dapat dikombinasikan dengan jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) dikenal luas sebagai rempah yang mudah ditemukan di dapur masyarakat Indonesia. Jahe memiliki aroma khas dan rasa hangat yang membuatnya sering digunakan dalam minuman tradisional, masakan, serta perawatan rumahan. Dalam kajian farmakologi, jahe mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol, shogaol, zingerone, dan paradol. Senyawa-senyawa ini berhubungan dengan aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan analgesik. Ballester et al. (2022) menjelaskan bahwa 6-gingerol dan 6-shogaol dapat menghambat mediator inflamasi seperti prostaglandin E₂, nitric oxide, TNF- α , IL-1 β , NF- κ B, serta jalur COX. Penjelasan ini memberi dasar ilmiah mengapa jahe dapat dipertimbangkan sebagai bahan pendamping untuk mengurangi keluhan nyeri inflamasi.

Kajian lain juga menunjukkan bahwa komponen aktif jahe dapat memodulasi respons imun dan inflamasi. Yucel et al. (2022) menyebutkan bahwa gingerol berpotensi menurunkan inflamasi melalui penghambatan jalur Akt dan NF- κ B, sehingga produksi mediator proinflamasi dapat berkurang. Bukti ini tidak berarti jahe dapat menyembuhkan gout arthritis. Bukti tersebut lebih tepat dipahami sebagai dasar biologis bahwa jahe memiliki komponen yang dapat membantu proses pengurangan nyeri dan peradangan. Dengan pemahaman ini, edukasi kepada masyarakat dapat disampaikan secara seimbang. Jahe dapat digunakan sebagai pendamping perawatan, tetapi penderita tetap perlu mengendalikan faktor risiko dan memeriksa kadar asam urat secara berkala.

Penelitian terbaru di Indonesia mulai menunjukkan manfaat rendam kaki air hangat jahe merah pada penderita asam urat. Afsyah et al. (2026) meneliti efektivitas terapi zikir dan rendam kaki air hangat jahe merah pada penderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1. Penelitian tersebut menggunakan desain pre-experimental dengan 20 responden. Hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata nyeri dari 4,45 menjadi 3,10 setelah intervensi selama tiga hari, dengan hasil uji Wilcoxon yang bermakna. Temuan ini menarik karena lokasi penelitian berada di Kalimantan Selatan, sehingga lebih dekat dengan konteks sosial budaya masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian ini.

Sudiarto, Tyas, dan Priyatin (2025) juga melaporkan bahwa pemberian rendaman air jahe merah hangat dapat menurunkan nyeri asam urat. Pada studi tersebut, nyeri pasien menurun dari skala 6 menjadi skala 2 setelah pemberian terapi selama tiga hari. Penelitian ini menegaskan bahwa intervensi sederhana berbasis air hangat dan jahe dapat memberi perubahan yang dirasakan langsung oleh penderita. Penurunan nyeri menjadi aspek penting karena masyarakat biasanya menilai manfaat suatu tindakan dari perubahan keluhan yang mereka alami. Ketika nyeri berkurang, masyarakat lebih mudah menerima edukasi tentang pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan lanjutan.

Studi kasus lain oleh Saragi (2025) menunjukkan hasil serupa pada pasien gout arthritis di komunitas wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut dengan suhu air 38°C-40°C selama 10-15 menit. Hasilnya, dua responden mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 0 dan dari 6 menjadi 2. Walaupun studi kasus memiliki jumlah responden terbatas, hasil tersebut memperkuat gambaran bahwa rendam kaki air jahe merah hangat dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di komunitas. Bukti ini juga menunjukkan pentingnya standar sederhana dalam pelaksanaan, seperti suhu air, lama perendaman, dan frekuensi terapi.

Selain intervensi langsung terhadap nyeri, pengelolaan asam urat tetap memerlukan perubahan gaya hidup. Penelitian dan tinjauan diet gout menekankan bahwa pola makan rendah purin, pengendalian berat badan, pembatasan alkohol dan minuman tinggi gula, serta kecukupan cairan dapat membantu mengurangi risiko serangan gout (Zhang et al., 2022). Kemenkes RI (2024) juga menegaskan bahwa pola makan berperan penting dalam pengendalian asam urat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat tidak cukup hanya memperagakan cara merendam kaki. Kegiatan tersebut perlu disertai edukasi tentang makanan yang perlu dibatasi, kebiasaan minum air putih, aktivitas fisik ringan, dan pentingnya memeriksakan diri bila nyeri sering kambuh.

Pengabdian kepada masyarakat memiliki posisi penting dalam situasi ini. Banyak warga mengetahui istilah asam urat, tetapi belum semua memahami proses terjadinya, faktor pemicu, tanda bahaya, dan cara merawat diri yang benar. Sebagian orang hanya menghubungkan asam urat dengan makanan tertentu. Padahal, asam urat juga dipengaruhi oleh usia, berat badan, kecukupan cairan, penggunaan obat tertentu, penyakit penyerta, dan fungsi ginjal. Pemahaman yang terbatas dapat membuat warga hanya fokus pada pengurangan nyeri sesaat. Edukasi kesehatan perlu mengubah cara pandang tersebut. Warga perlu dibantu memahami bahwa nyeri sendi adalah pesan tubuh yang harus direspons dengan tindakan yang aman dan terukur.

Dalam praktik sehari-hari, edukasi yang terlalu teknis sering sulit diterima masyarakat. Istilah hiperurisemia, kristal monosodium urat, purin, dan inflamasi perlu diterjemahkan menjadi bahasa yang dekat dengan pengalaman warga. Misalnya, tubuh dapat dijelaskan seperti sistem yang menghasilkan sisa metabolisme, lalu ginjal berperan membuang sisa tersebut melalui urin. Ketika sisa tersebut terlalu banyak atau sulit dikeluarkan, kadar asam urat meningkat dan dapat mengendap pada sendi. Penjelasan sederhana seperti ini membuat masyarakat lebih mudah memahami alasan mengapa pola makan, minum air putih, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan tetap penting meskipun terapi rendam kaki dapat membantu mengurangi rasa nyeri.

Rendam kaki air jahe hangat juga memiliki nilai edukatif karena prosesnya mudah diamati. Warga dapat melihat bahan yang digunakan, merasakan suhu air, memahami lama waktu perendaman, dan menilai perubahan nyeri setelah terapi. Proses ini mendorong partisipasi aktif, bukan sekadar mendengarkan penyuluhan. Partisipasi seperti ini penting dalam kegiatan komunitas karena masyarakat cenderung lebih percaya pada intervensi yang dapat dicoba secara langsung. Demonstrasi juga membantu mencegah kesalahan praktik, seperti menggunakan air terlalu panas, merendam terlalu lama, atau memakai alat yang kurang bersih. Kesalahan sederhana tersebut perlu dicegah agar terapi tetap aman dan nyaman.

Keamanan menjadi bagian penting dalam penggunaan terapi panas. Air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi, kemerahan, atau luka bakar ringan, terutama pada lansia dan penderita gangguan sensitivitas kulit. Karena itu, suhu air dianjurkan berada pada kisaran hangat yang dapat ditoleransi, sekitar 38°C sampai 40°C, dan durasi perendaman sekitar 15 sampai 20 menit. Peserta juga perlu diminta menghentikan terapi bila muncul rasa perih, pusing, sesak, atau keluhan tidak nyaman lain. Prinsip ini membuat terapi komplementer tidak hanya terlihat alami, tetapi juga dilakukan dengan standar keselamatan yang jelas.

Kegiatan ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan bahwa jahe dapat menurunkan kadar asam urat secara langsung dalam waktu singkat. Fokus kegiatan lebih realistis, yaitu membantu masyarakat memahami asam urat dan mengurangi keluhan nyeri melalui tindakan nonfarmakologis yang mudah dilakukan. Pembedaan ini penting agar masyarakat tidak salah menafsirkan hasil kegiatan. Penurunan skala nyeri setelah rendam kaki dapat menunjukkan efek kenyamanan dan relaksasi, sedangkan pengendalian kadar asam urat tetap memerlukan pengaturan makan, cairan, aktivitas fisik, pemantauan berkala, dan pengobatan sesuai indikasi medis.

Dari sisi keperawatan, kegiatan ini mendukung peran perawat sebagai edukator, fasilitator, dan pemberdaya masyarakat. Perawat membantu warga mengenali masalah kesehatan, memilih tindakan yang aman, dan mengevaluasi perubahan keluhan. Perawat juga dapat menguatkan pesan bahwa terapi alami tetap perlu digunakan secara bijak. Pendekatan ini sesuai dengan kebutuhan pelayanan kesehatan primer karena banyak masalah kronis memerlukan keterlibatan aktif pasien dan keluarga. Bila warga memahami cara merawat diri, beban keluhan dapat berkurang dan kunjungan ke fasilitas kesehatan dapat lebih terarah.

Pemilihan jahe juga memiliki alasan sosial. Jahe mudah ditemukan, harganya relatif terjangkau, dan sudah dikenal dalam budaya rumah tangga. Bahan yang akrab biasanya lebih mudah diterima dibandingkan intervensi yang terasa asing. Namun, kedekatan masyarakat dengan jahe tidak boleh membuat penggunaannya bebas tanpa panduan. Justru karena jahe sering digunakan, edukasi tentang takaran, cara perebusan, suhu air, dan durasi perendaman perlu diberikan secara jelas. Dengan demikian, kearifan lokal tidak hanya dipertahankan, tetapi juga diperbaiki melalui pengetahuan kesehatan yang lebih sistematis.

Pada akhirnya, masalah asam urat di tingkat masyarakat membutuhkan gabungan antara ilmu kesehatan dan kebiasaan lokal yang sudah hidup di tengah warga. Ilmu kesehatan memberi dasar tentang penyebab, risiko, tanda bahaya, dan standar keamanan. Kebiasaan lokal memberi jalur penerimaan karena masyarakat sudah mengenal bahan dan cara penggunaannya. Ketika keduanya dipadukan, program pengabdian menjadi lebih mudah dipahami dan lebih mungkin diterapkan setelah kegiatan selesai. Inilah alasan rendam kaki air jahe hangat dipilih sebagai media edukasi dan intervensi pendamping dalam kegiatan di Kelurahan Lepas.

Kelurahan Lepas RT 12, 13, dan 14 memiliki potensi sosial yang mendukung kegiatan berbasis kearifan lokal. Masyarakat telah mengenal jahe sebagai bahan rumah tangga dan sebagian warga telah memanfaatkannya secara turun-temurun untuk membantu mengurangi pegal atau nyeri otot. Pengetahuan lokal ini menjadi pintu masuk yang baik untuk edukasi kesehatan. Namun, pengetahuan turun-temurun perlu diperkuat dengan cara penggunaan yang lebih tepat. Takaran jahe, suhu air, durasi perendaman, kebersihan baskom, serta kondisi peserta perlu dijelaskan agar praktik yang dilakukan tidak hanya mengikuti kebiasaan, tetapi juga lebih aman dan terarah.

Kegiatan ini berangkat dari kebutuhan praktis masyarakat. Warga membutuhkan cara sederhana untuk memahami asam urat, mengenali faktor risiko, dan mengurangi keluhan nyeri dengan tindakan yang dapat dilakukan di rumah. Rendam kaki air jahe hangat dipilih karena sesuai dengan konteks masyarakat, mudah diterapkan, dan memiliki dukungan ilmiah dari beberapa penelitian terbaru. Kegiatan ini juga selaras dengan peran mahasiswa profesi ners dalam memberikan edukasi, melakukan demonstrasi, mengukur keluhan sebelum dan sesudah intervensi, serta mengevaluasi respons peserta. Dengan cara ini, kegiatan pengabdian tidak berhenti pada penyuluhan satu arah, tetapi menjadi proses belajar bersama antara mahasiswa dan masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, pendidikan kesehatan dan terapi rendam kaki air jahe hangat menjadi intervensi yang relevan untuk masyarakat Kelurahan Lepas. Intervensi ini menghubungkan tiga hal penting, yaitu masalah kesehatan yang sering dialami warga, kearifan lokal yang sudah dikenal, dan bukti ilmiah yang mendukung penggunaan terapi komplementer secara rasional. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan memberikan keterampilan sederhana dalam membuat rendaman kaki air jahe hangat. Harapannya, masyarakat mampu mengelola nyeri ringan secara mandiri, memahami batas penggunaan terapi komplementer, dan tetap menjadikan tenaga kesehatan sebagai rujukan utama ketika keluhan menetap atau bertambah berat.

METODE

Lokasi dan Peserta

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Lepas RT 12, 13, dan 14, Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang yang memiliki keluhan nyeri sendi dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pemeriksaan awal, edukasi, demonstrasi, terapi rendam kaki, sampai evaluasi akhir.

Prosedur Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengkajian karakteristik peserta, pemeriksaan kadar asam urat, dan pengukuran skala nyeri sebelum terapi. Setelah itu, peserta menerima edukasi

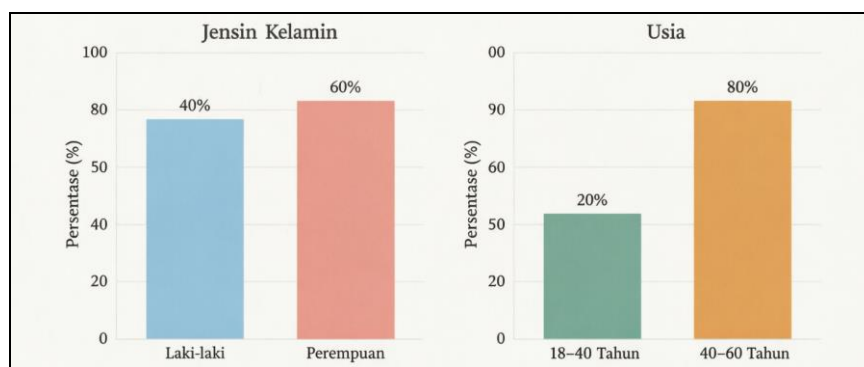
tentang pengertian asam urat, faktor risiko, gejala, manfaat terapi komplementer, serta cara pembuatan rendam kaki air jahe hangat. Kelompok kemudian mendemonstrasikan pembuatan rebusan jahe menggunakan 3 sampai 5 rimpang jahe atau sekitar 200 sampai 300 gram jahe, air hangat bersuhu sekitar 40°C, dan durasi rendam selama 15 sampai 20 menit.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengukur kembali tingkat nyeri setelah terapi rendam kaki air jahe hangat. Data hasil kegiatan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, dan perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Evaluasi dilakukan untuk melihat perubahan keluhan nyeri peserta setelah mendapatkan intervensi nonfarmakologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelurahan Lepas merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Wilayah ini memiliki jumlah penduduk yang relatif tinggi dibandingkan wilayah lain di Kecamatan Bakumpai. Fasilitas kesehatan seperti puskesmas, pustu, dan posyandu mendukung pelaksanaan kegiatan promotif dan preventif di masyarakat.

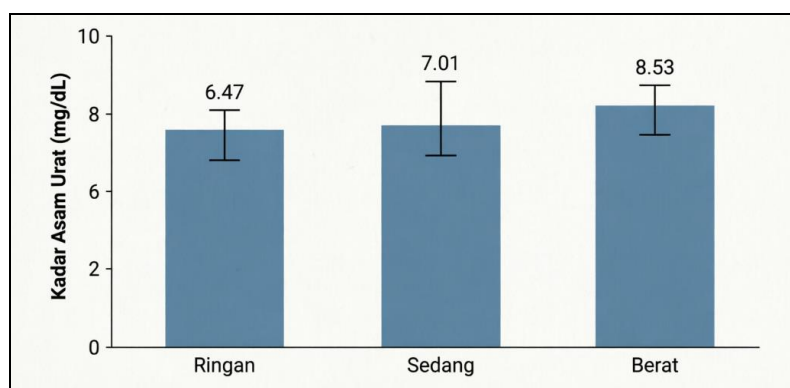
Kegiatan terapi rendam kaki air jahe hangat diikuti oleh 25 responden. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi karakteristik responden

Berdasarkan Gambar 1, mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan, yaitu 15 orang atau 60%. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 40 sampai 60 tahun, yaitu 20 orang atau 80%. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta kegiatan didominasi oleh kelompok usia dewasa hingga pralansia yang berisiko mengalami keluhan nyeri sendi dan gangguan metabolik.

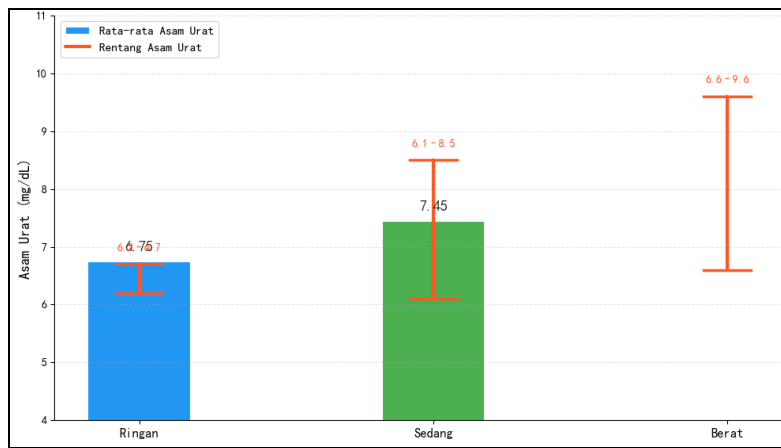
Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami nyeri sedang sebelum diberikan terapi rendam kaki air jahe hangat. Data tingkat nyeri awal peserta disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil pengkajian awal tingkat nyeri sebelum terapi rendam kaki air jahe hangat

Berdasarkan Table 2, mayoritas peserta mengalami nyeri kategori sedang, yaitu 18 orang atau 72% dari total peserta. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar peserta telah merasakan nyeri sendi yang cukup mengganggu sebelum intervensi dilakukan.

Setelah diberikan terapi rendam kaki air jahe hangat, sebagian besar peserta menunjukkan penurunan skala nyeri. Perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil evaluasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air jahe hangat

Gambar 3 menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada peserta setelah diberikan terapi rendam kaki air jahe hangat. Peserta dengan nyeri berat menurun menjadi nyeri sedang. Beberapa peserta dengan nyeri sedang juga menurun menjadi nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air jahe hangat memberikan dampak positif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi intensitas nyeri sendi.

Penurunan nyeri dapat terjadi karena air hangat menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah. Proses ini meningkatkan aliran darah ke jaringan yang mengalami nyeri, membantu relaksasi otot, mengurangi kekakuan, dan memberikan rasa nyaman. Jahe juga memiliki senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang berperan sebagai antiinflamasi dan analgesik. Efek hangat jahe dapat memperkuat rasa nyaman saat proses rendam kaki dilakukan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Endro & Ainnur (2022) yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air jahe hangat dapat menurunkan nyeri pada pasien arthritis gout. Temuan ini juga didukung oleh Wanda et al. (2026) yang menjelaskan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air jahe hangat dan air hangat biasa sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien gout arthritis. Penelitian Saragi (2025) juga melaporkan bahwa rendam kaki air jahe merah hangat selama beberapa hari dapat menurunkan skala nyeri pada pasien gout arthritis.

Berdasarkan hasil kegiatan dan dukungan penelitian terdahulu, rendam kaki air jahe hangat dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan di rumah. Terapi ini tetap perlu dipahami sebagai pendamping, bukan pengganti pengobatan medis. Masyarakat tetap perlu menjaga pola makan, membatasi makanan tinggi purin, memenuhi kebutuhan cairan, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan memeriksakan kesehatan secara berkala.



Gambar 4. Kegiatan Rendam Kaki Air Jahe Hangat

KESIMPULAN

Terapi rendam kaki air jahe hangat yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan efektif mengurangi intensitas nyeri sendi pada penderita asam urat di wilayah studi. Hasil intervensi pada 25 peserta menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi lebih ringan. Terapi ini direkomendasikan sebagai pendekatan komplementer yang aman, namun harus tetap didukung oleh manajemen pola makan sehat dan kontrol medis rutin untuk hasil yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat Kelurahan Lepas RT 12, 13, dan 14, Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala, serta pembimbing dan pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Afsyah, L. P., Sukmawaty, M. N., Lani, T. & Wardhani, A., 2026. Efektivitas terapi zikir dan rendam kaki air hangat jahe merah dalam mengurangi nyeri asam urat di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/jkt.v7i1.55744>
- Ahn, E. Y. & Lee, J. H., 2025. The pathogenesis of gout. *Journal of Rheumatic Diseases*.
- Ballester, P., Cerdá, B., Arcusa, R., Marhuenda, J., Yamedjeu, K. & Zafrilla, P., 2022. Effect of ginger on inflammatory diseases. *Molecules*, 27(21), p.7223. <https://doi.org/10.3390/molecules27217223>
- Endro, H. & Ainnur, R., 2022. Penerapan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap penurunan nyeri pada pasien arthritis gout di Puskesmas Mungkid Kabupaten Magelang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024. Pola makan pada penderita asam urat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saragi, D. O., 2025. Penerapan terapi rendam kaki air jahe merah hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien gout arthritis di komunitas wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan. Medan: Poltekkes Kemenkes Medan.
- Sudiarto, Tyas, N. E. & Priyatin, W., 2025. Gambaran pemberian rendaman air jahe merah hangat terhadap penurunan nyeri asam urat pada Ny. M. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.356>
- World Health Organization, 2025. Noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization.
- Yucel, C., Karatoprak, G. S., Akkol, E. K., Barak, T. H., Sobarzo-Sanchez, E. & Aschner, M., 2022. Immunomodulatory and anti-inflammatory therapeutic potential of gingerols and their nanoformulations. *Frontiers in Pharmacology*, 13, p.902551. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.902551>
- Zhang, Y., Chen, C., Choi, H., Chaisson, C., Hunter, D., Niu, J. & Neogi, T., 2022. Gout and diet: A comprehensive review of mechanisms and management. *Nutrients*, 14(17).