

# STUDI LITERATUR: KOMPRES AIR GARAM EPSOM HANGAT MENURUNKAN NYERI SENDI PADA KLIEN ARTRITIS GOUT

Muhamad Jauhar<sup>a\*</sup>, Nur Ulisetiani<sup>b</sup>, Sri Widiyati<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia

<sup>b</sup>Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang, Semarang, Indonesia

---

## Abstrak

Arthritis gout merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan peningkatan kasus setiap tahunnya. Penyakit ini jarang disadari oleh masyarakat disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat. Jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada disabilitas. Gejala yang sering dikeluhkan adalah nyeri sendi. Salah satu intervensi non-farmakologi untuk menurunkan keluhan tersebut adalah kompres air garam epsom hangat. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi artikel-artikel penelitian tentang efektifitas kompres air garam epsom hangat dalam menurunkan nyeri sendi pada klien arthritis gout. Desain penelitian studi literatur melalui database jurnal terindeks seperti PubMed, ProQuest, dan Google Scholar dan didapatkan 10 artikel. Teknik analisis artikel menggunakan analisis kualitatif. Kriteria inklusi yaitu waktu publikasi 5 tahun terakhir, jenis artikel studi eksperimental, variabel independen yaitu kompres air garam epsom hangat, variabel dependen yaitu nyeri sendi pada arthritis gout. Kriteria eksklusi yaitu terapi kombinasi. Kata kunci yang digunakan *warm epsom salt water compress, joint pain, gout arthritis*. Kompres air garam epsom hangat diberikan sebanyak 200 mg dalam satu liter air (perbandingan 1:5) pada suhu 40-50°C. Kompres dilakukan 10-20 menit, 3 kali per minggu, selama 15 hari. Kompres dapat menurunkan nyeri sendi skala sedang menjadi ringan pada klien arthritis gout. Kelebihannya bahan mudah didapatkan dan teknik mudah dilakukan. Kekurangannya dilakukan dalam jangka waktu lama. Berdasarkan hasil analisis artikel didapatkan adanya pengaruh yang signifikan kompres air garam Epsom hangat terhadap penurunan nyeri sendi pada klien arthritis gout. Hasil kajian dapat digunakan sebagai dasar ilmiah dalam pemilihan intervensi alternative non-farmakologi dalam mengurangi keluhan nyeri sendi pada klien arthritis gout.

**Kata Kunci:** garam epsom, gout arthritis, kompres hangat, nyeri sendi

## Abstract

Gout arthritis is a non-communicable disease with an increase in cases every year. This disease is rarely realized by the community due to an unhealthy lifestyle. If it is not handled properly, it will have an impact on disability. The symptom that is often complained of is joint pain. One of the non-pharmacological interventions to reduce these complaints is a warm compress of Epsom salt water. The purpose of this study was to identify research articles on the effectiveness of warm Epsom salt water compresses in reducing joint pain in clients with gout arthritis. Research design literature studies through indexed journal databases such as PubMed, ProQuest, and Google Scholar and obtained 10 articles. The article analysis technique uses qualitative analysis. The inclusion criteria were the publication time of the last 5 years, the type of experimental study article, the independent variable, namely the warm epsom salt water compress, the dependent variable was joint pain in gouty arthritis. The exclusion criteria were combination therapy. The keywords used are *warm epsom salt water compress, joint pain, gout arthritis*. Warm Epsom salt water compress given as much as 200 mg in one liter of water (ratio 1: 5) at a temperature of 40-50°C. The compress is carried out for 10-20 minutes, 3 times per week, for 15 days. Compresses can reduce moderate to mild joint pain in gout arthritis clients. The advantages are easy to obtain materials and easy techniques. The drawback is carried out in the long term. Based on the results of the analysis of the article, it was found that a warm Epsom salt water compress had a significant effect on reducing joint pain in clients with gout arthritis. The results of the study can be used as a scientific basis in selecting alternative non-pharmacological interventions in reducing joint pain complaints in gout arthritis clients.

**Keywords:** Epsom salt, gout arthritis, warm compresses, joint pain

---

## I. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi masalah kesehatan yang menjadi perhatian secara global karena peningkatan kasus yang signifikan dan komplikasi yang ditimbulkan. Masyarakat jarang menyadari sehingga penegakan diagnosis dan penatalaksanaan penyakit terlambat. Salah satu PTM yang jarang disadari masyarakat adalah gout arthritis. Gout Arthritis adalah sekelompok penyakit yang terjadi akibat kristal monohidrat monosodium urat di jaringan tubuh. Deposit ini berasal dari cairan ekstra seluler yang sudah mengalami akumulasi dari hasil akhir metabolisme purin yaitu asam urat (L. N. Ningsih, 2009). Gout terjadi sebagai akibat dari hyperuricemia yang berlangsung lama (asam urat serum meningkat) karena penumpukan purin atau ekskresi asam urat yang kurang dari ginjal (Widyanto, 2014). Gejala yang sering muncul yakni nyeri, sendi bengkak, kulit kemerahan hingga keunguan, kencang, licin, dan hangat. Asupan purin yang tinggi, terutama purin hewani, dapat meningkatkan resiko terjadinya serangan berulang pada klien Gout Arthritis sampai dengan lima kali lipat (Rahmatika, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016, jumlah kasus gout arthritis di dunia sebesar 4,6% atau 0,5-1% dari jumlah penduduk. Secara geografis, persebaran kasus Gout Arthritis tidak merata dan banyak dialami oleh penduduk perempuan rentang umur 45-65 tahun. Berdasarkan hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa penyakit sendi di Indonesia yang diagnosis tenaga kesehatan sebesar 13.5%. Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan prevalensi nyeri sendi di usia  $\geq 15$  tahun sebesar 7,5% dari total jumlah penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Jumlah kasus gout arthritis di Kota Semarang pada tahun 2018 sebanyak 24.069 kasus atau 14% dari jumlah penduduk (BPS Kota Semarang, 2019). Penyakit gout arthritis disebabkan oleh beberapa factor.

Factor penyebab gout arthritis dibagi menjadi dua kategori yaitu internal dan eksternal. Factor internal yaitu usia, penyakit pembuluh darah, obesitas, dan riwayat

diabetes mellitus. Factor eksternal yaitu nutrisi yang berasal dari makanan dengan kadar purin yang tinggi (Ahmad, 2011). Dampak dari penyakit jika tidak ditangani dengan baik yaitu disabilitas dimana klien akan memiliki keterbatasan diri dalam melakukan suatu kegiatan. Dampak lain yang muncul penyakit ginjal, jantung coroner, hipertensi, bahkan kematian (Damayanti, 2012). Berdasarkan hal tersebut perlu adanya tindakan yang tepat untuk menangani masalah atau keluhan yang diakibatkan oleh penyakit gout arthritis.

Penatalaksanaan gout arthritis sebagai upaya pencegahan dan pengobatan gejala yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi diberikan dalam bentuk obat-obatan pereda nyeri dan penurun kadar purin dalam darah. Selain itu, terapi non-farmakologis sebagai terapi komplementer juga perlu diberikan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan klien. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diberikan yaitu kompres hangat. Pemberian kolaborasi terapi farmakologis dan non-farmakologis diharapkan dapat mengurangi keluhan yang paling dirasakan klien secara optimal yaitu nyeri sendi. Nyeri adalah sensori dan emosi yang tidak menyenangkan dan meningkat akibat adanya kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Nyeri digambarkan digambarkan sebagai kerusakan yang tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau diprediksi (T. Heather Herdman; Shigemi Kamitsuru, 2015).

Nyeri pada gout arthritis memiliki karakteristik yang khas dibandingkan dengan nyeri akibat penyakit lain. Ciri khas nyeri gout arthritis ini adalah muncul secara tiba-tiba, seperti terbakar, bengkak, kemerahan, hangat, dan terasa kaku pada daerah sendi yang terserang. Biasanya nyeri ini muncul pada malam hari atau pada saat bangun tidur. Pada saat udara dingin, nyeri akan muncul di persendian kaki, terasa kaku, dan tidak dapat digerakkan. Hal ini dapat mengakibatkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu (Fitriana, 2015). Beberapa penelitian membuktikan bahwa nyeri sendi dapat dikurangi dengan menggunakan terapi non-

farmakologis, salah satunya yaitu kompres air garam epsom hangat.

Kompres air garam Epsom hangat merupakan pemberian sensasi hangat dilakukan selama 10-15 menit dengan suhu 40°C–43°C. Tujuannya untuk memberikan relaksasi pada otot sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Kompres hangat adalah penatalaksanaan nyeri secara non-farmakologi melalui teknik konduksi sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi yang dapat merelaksasi otot, dan meningkatkan aliran darah ke suatu area nyeri. Garam epsom atau magnesium sulfat adalah senyawa kimia garam anorganik yang mengandung magnesium, sulfur dan oksigen (Devi Eka Arum Sari, Artika Nurrahima, 2016). Kompres hangat dengan garam epsom dapat mempercepat penyembuhan nyeri karena garam epsom yang dilarutkan dalam air, akan melepaskan ion magnesium dan sulfat sehingga partikel-partikel senyawa ini diserap melalui kulit dan dapat menyuplai kebagian tubuh. Magnesium merupakan salah satu mineral esensial yang diperlukan oleh tubuh yang dapat berfungsi dengan baik. Mineral ini membantu regulasi berbagai enzim yang berhubungan dengan kontrol otot, produksi energi, dan pembuangan racun (Satralkar & Dhudum, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Satralkar & Dhudum, 2018); (Bhawna et al., 2019); (Pangkaj Debanath, Nisha Naik, 2020); (Arora & Bhatti, 2019) menunjukkan bahwa kompres air garam epsom hangat dapat dimanfaatkan sebagai alternatif terapi non-farmakologi bagi klien dengan nyeri sendi gout arthritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi artikel-artikel penelitian yang memaparkan penerapan Kompres Air Garam Epsom Hangat untuk menurunkan nyeri sendi pada klien gout arthritis.

## II. LANDASAN TEORI

### A. Gout Arthritis

Gout arthritis merupakan suatu proses inflamasi disebabkan oleh deposisi kristal asam urat pada jaringan sekitar sendi. Gejala yang sering muncul yaitu nyeri, bengkak, kemerahan, hangat (Husnah & Chamayasinta, 2013; Widayanto, 2014). Gout arthritis dikelompokkan menjadi primer disebabkan

oleh faktor genetik dan sekunder disebabkan oleh produksi asam urat berlebihan dan ekskresi asam urat berkurang (Lingga, 2012). Faktor risiko seperti genetik, obesitas, diabetes mellitus, hipertensi, gangguan ginjal, penggunaan obat-obatan, makanan tinggi purin (Ningsih, 2009). Tahapan gout arthritis terdiri dari peningkatan asam urat dalam darah dengan gejala nyeri selama 5-7 hari, penumpukan kristal asam urat pada sendi ditandai dengan bengkak, dan penumpukan asam urat tidak mendapatkan pengobatan selama beberapa tahun (Milind, Sushila & Neeraj, 2013). Penatalaksanaan terdiri dari farmakologi menggunakan obat seperti indometasin dan allopurinol dan non farmakologi melalui olahraga, relaksasi, dan kompres (Smeltzer, 2012).

### B. Nyeri pada Gout Arthritis

Nyeri merupakan sensori dan emosi yang tidak menyenangkan dan meningkat akibat adanya kerusakan jaringan yang aktual atau potensial, digambarkan seperti kerusakan tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi (Herman & Kamitsuru, 2015). Nyeri pada gout arthritis memiliki karakteristik khas seperti muncul tiba-tiba, terbakar, bengkak, kemerahan, hangat, kaku pada sendi yang terserang (Fitriana, 2015).

Peningkatan asam urat menyebabkan hipersaturasi asam urat dalam plasma sehingga terbentuk kristal monosodium urat dibungkus berbagai protein yang merangsang neutrofil sehingga terjadi fagositosis kristal oleh leukosit dan terbentuk fagolisosom yang merusak selaput protein kristal menyebabkan ikatan hidrogen antara permukaan kristal dan membran lisosom. Ketika membran lisosom robek, terjadi pelepasan enzim dan oksida radikal kesitoplasma sehingga terjadi peningkatan kerusakan jaringan menyebabkan respon inflamasi dengan salah satu tandanya nyeri (Nurarif & Kusuma, 2015).

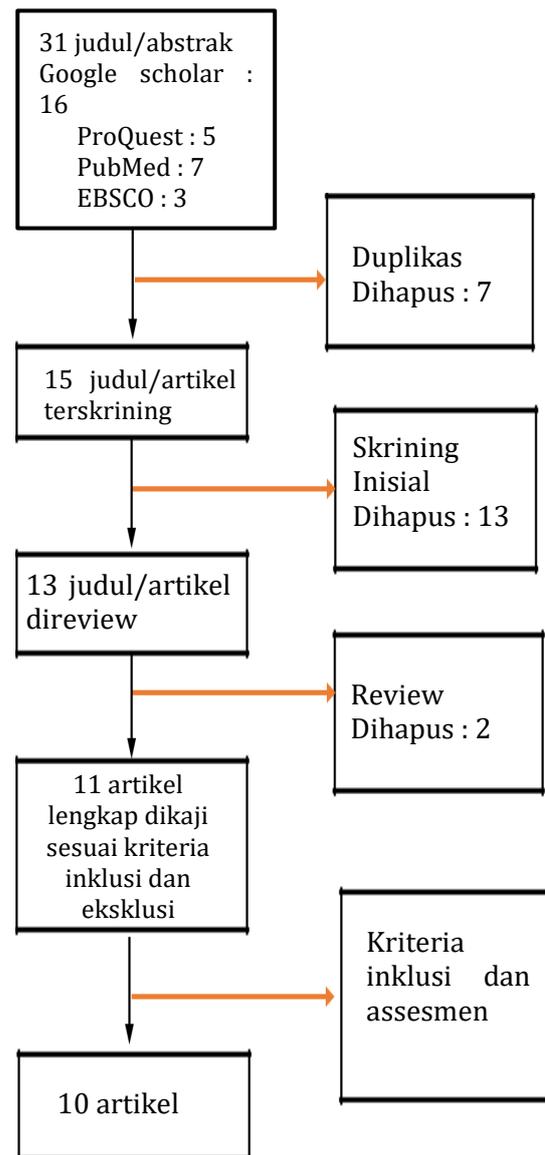
### C. Kompres Air Garam Hangat Epsom

Kompres air garam epsom hangat merupakan pemberian sensasi hangat dengan suhu 40-43°C selama 10-15 menit. Garam epsom merupakan senyawa kimia garam anorganik mengandung magnesium, sulfur,

dan oksigen (Sari & Nurrahima, 2016). Kompres hangat yang ditambahkan garam epsom mempercepat penyembuhan nyeri karena melepaskan ion magnesium dan sulfat meresap ke kulit berfungsi membantu regulasi berbagai enzim yang berhubungan dengan kontrol otot, produksi energi, dan pembuangan racun (Dhudum, 2018). Indikasi terapi yaitu untuk klien dengan inflamasi, spasme otot, kekakuan otot, dan nyeri (Arovah, 2010). Kontraindikasi terapi yaitu kulit bengkak, perdarahan, kemerahan atau melepuh, dan alergi.

### III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini berbasis *literature review* melalui beberapa *database* jurnal penelitian yang terintegrasi dan terindeks internasional seperti PubMed, ProQuest, EBSCO, dan Google Scholar. Pencarian artikel menggunakan tanda baca “AND” sehingga dalam penulisan kata kuncinya “*Warm Epsom Salt Water Compress AND Joint Pain*”, “*Warm Epsom Salt Water Compress AND Gout Arthritis*”, “*Joint Pain AND Gout Arthritis*”. Peneliti menentukan kriteria inklusi yaitu batas maksimal publikasi artikel penelitian dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, jenis artikel penelitian studi eksperimental, variabel independen adalah kompres air garam Epsom hangat, variabel dependen adalah nyeri sendi pada gout arthritis, dapat diakses dalam bentuk teks lengkap, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Kriteria eksklusi yaitu penggunaan terapi kombinasi. Analisis artikel dilakukan secara kualitatif. Hasil proses seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi digambarkan dalam bagan 1.



Bagan 1. Proses Pencarian Artikel

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran *database* jurnal penelitian terintegrasi dan terindeks menggunakan kata kunci kompres hangat garam epsom, nyeri dan gout arthritis didapatkan sejumlah 31 artikel, setelah melalui penjarangan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 10 artikel terpilih. Artikel dianalisis serta ditinjau kembali secara mendalam. Berikut ringkasan artikel terkait efektivitas kompres air garam epsom hangat dalam menurunkan nyeri sendi pada klien gout arthritis

**Tabel 1.** Ringkasan artikel yang telah di analisis tahun 2016-2020.

No	Penulis	Tahun	Desain	Hasil
1.	Supriya, Smriti Arora, Robin Bhatti	2018	Study a quantitative approach and pre-post-test experimental design	Hasil penelitian ini didapatkan nilai $p= 0.001$ disimpulkan bahwa teknik kompres air garam epsom lebih efektif untuk mengurangi tingkat rasa nyeri sendi pada klien gout arthritis dibandingkan dengan teknik kompres air biasa.
2.	Shilpa Parang Satralka, Basvant Dhudum	2018	Quasy-Exsperiment pre-post test with control group	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektifitas perbedaan pada kelompok kompres dengan air garam epsom dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa aplikasi kompres garam epsom sangat efektif dalam mengurangi nyeri sendi lutut pada pasien arthritis.
3.	Jaya Deshmukh, Suresh Ray	2019	Pra-Exsperimental Design two group pre-post test	Penelitian dilakukan pada kelompok kompres garam epsom dan air biasa. Didapatkan hasil bahwa tingkat nyeri pada kedua kelompok hampir sama, tetapi rasa nyeri lebih masih dirasakan pada kelompok dengan kompres air biasa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres air garam epsom lebih efektif dalam menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia wanita.
4.	Archanah T, Shashikiran HC, Prashanth Shetty, Candrakanth KK	2018	Quasy- Exsperiment pre-post test with control group	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam nyeri pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai $p = <0,05$
5.	Mellynda Wurangian, Hendro Bidjuni, Vandri Kallo	2017	Quasy experiment design one group pretest posttest	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres air garam hangat dapat menurunkan skala nyeri pada klien gout arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Manado.
6.	Ruth Benita. F	2016	Exsperimental pretest and post test with control group design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pre dan post-test pada lansia dengan nyeri arthritis pada kelompok intervensi (nilai $t = 10,95$ , nilai $p = 0,001$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aplikasi air hangat dengan garam Epsom efektif dalam mengurangi nyeri sendi Rheumatoid Arthritis pada lansia.
7.	G. Amudha	2016	Exsperimental pretest and post test with control group design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 58% klien dalam kelompok eksperimen melaporkan pengurangan tingkat nyeri dibandingkan dengan klien dalam kelompok kontrol yang hanya sebesar 3%. Sehingga dapat disimpulkan kompres air hangat dengan garam epsom dapat menghilangkan nyeri sendi.
8.	Bhawna, Anney Avarachan, Jincy Daniel	2019	Quasy-Exsperiment design two grup	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi yaitu aplikasi air hangat dengan garam Epsom ( $p = 0,000$ ) dan aplikasi air hangat ( $p = 0,000$ ) efektif dalam mengurangi nyeri sendi pada klien dewasa dengan arthritis, nilai rerata post-test pada kelompok intervensi 1 (air hangat garam epsom) sebesar 1,60, kurang dari nilai rata-rata post-test kelompok intervensi 2 (air hangat) yaitu 2,70. Hal tersebut menunjukkan aplikasi air panas dengan garam Epsom lebih efektif dalam mengurangi nyeri sendi.
9.	Pangkaj Debanath, Nisha Naik, Rupali Salvi	2020	Pra-Exsperimental design two group pre-post test	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa aplikasi kompres hangat dengan garam epsom lebih efektif untuk menurunkan rasa nyeri lutut dibandingkan dengan kompres air hangat biasa dengan nilai $p = 0.000$ .
10.	Devi Eka Arum Sari, Artika Nurrahima, Purnomo	2016	Quasy eksperimen (one group pre post-test design)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres air garam hangat memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di balai pelayanan sosial lanjut usia "Wening Wardoyo" ungaran dengan nilai $p = 0,000$ .

Berdasarkan analisis pada 10 artikel menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres air garam epsom hangat terhadap nyeri sendi pada klien gout arthritis. Kelebihan dari kompres air garam epsom adalah sederhana, mudah dilakukan, bahan mudah didapatkan, dan tidak mempunyai efek samping. Sedangkan kekurangannya yaitu terapi ini harus dilakukan dengan rutin dengan jangka waktu lama.

Gout arthritis merupakan suatu proses inflamasi yang terjadi karena deposisi kristal asam urat (monosodium Urat=MSU) pada jaringan sekitar sendi yang menyebabkan terjadinya peradangan. Gout arthritis terjadi sebagai akibat dari hyperuricemia yang berlangsung lama (asam urat serum meningkat) disebabkan karena penumpukan purin atau ekskresi asam urat yang kurang dari ginjal (Widyanto, 2014). Gejala yang sering muncul yakni nyeri, sendi bengkak, kulit kemerahan hingga keunguan, kencang, licin, dan hangat, asupan purin yang tinggi, terutama asupan purin hewani, dapat meningkatkan resiko terjadinya serangan berulang pada klien Gout Arthritis sampai dengan lima kali lipat (Rahmatika, 2013).

Patofisiologis penyakit gout arthritis tergantung pada etiologic atau penyakit yang mendasarinya. Selain itu penyakit gout arthritis ditandai dengan adanya penumpukan kristal monosodium urat didalam ataupun disekitar persendian dimana jumlah asam urat dalam darah dipengaruhi oleh intake purin, biosintesis asam urat dalam tubuh, dan banyaknya ekskresi asam urat (Riza Zahara, 2013). Kadar asam urat dalam darah ditentukan oleh keseimbangan antara produksi (10% pasien) dan ekskresi (90% pasien) (Aaltje E. Manampiring & Widdy Bodhy, 2011). Berdasarkan data dari pemerintah angka kejadian gout arthritis di Indonesia menunjukkan bahwa penyakit sendi yang di diagnosis tenaga Kesehatan sebesar 13,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Penyebab utama terjadinya Gout Arthritis adalah karena adanya deposit atau penimbunan kristal asam urat dalam sendi. Penimbunan asam urat sering terjadi pada penyakit dengan metabolisme asam urat

abnormal dan kelainan metabolik dalam pembentukan purin dan ekskresi asam urat yang kurang dari ginjal (Milind et al., 2013). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gout arthritis antara lain yaitu faktor eksternal yaitu makanan. Sedangkan factor internal dikarenakan penurunan pembuangan purin lewat urin sebagai akibat dari kerja ginjal yang tidak maksimal (Widyanto, 2014). Klasifikasi dari gout arthritis dibagi menjadi dua yaitu gout arthritis primer yang dipengaruhi oleh faktor genetik yaitu terjadi ekskresi yang berlebihan dan tidak diketahui penyebabnya dan gout arthritis sekunder dapat disebabkan oleh produksi asam urat yang berlebihan dan ekskresi asam urat yang berkurang (Lingga, 2012).

Penanganan gout arthritis dapat melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat diberikan kepada klien sebagai upaya pencegahan tersier yaitu mencegah komplikasi yang timbul akibat penyakit. Terapi farmakologi yang diberikan kepada klien gout arthritis memiliki reaksi yang cepat untuk menurunkan nyeri sendi, akan tetapi hal tersebut dapat memberikan dampak atau efek samping yang bermacam-macam berdasarkan durasi pemakaiannya. Efek samping yang mungkin muncul jika dikonsumsi dalam waktu lama yaitu mual, muntah, sakit perut, sakit kepala, dan rasa kantuk (Lalage, 2015). Oleh karena itu, diperlukan terapi non-farmakologi sebagai terapi komplementer antara lain kompres air garam epsom hangat.

Berdasarkan hasil analisis pada beberapa artikel penelitian sebelumnya, didapatkan hasil bahwa kompres air garam epsom hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri sendi. Hal tersebut dibuktikan oleh (Aaltje E. Manampiring & Widdy Bodhy, 2011); (Satralkar & Dhudum, 2018); (Bhawna et al., 2019); (Pangkaj Debanath, Nisha Naik, 2020); (Mellynda Wurangian; Hendro Bidjuni; Vandri Kallo, 2014); (Devi Eka Arum Sari, Artika Nurrahima, 2016) dimana didapatkan hasil nilai  $p = 0,000$  dan penelitian oleh (Arora & Bhatti, 2019) dan (RUTH BENITA .F, 2016) dengan nilai  $p = 0,001$ . Menurut penelitian (Deshmukh & Ray, 2019), nilai rata-rata nyeri sendi sebelum pemberian kompres air garam

epsom hangat sebesar 19,75 dan menurun setelah pemberian kompres air garam epsom hangat menjadi 15,80. (Pangkaj Debanath, Nisha Naik, 2020) menyatakan nilai rata-rata nyeri sendi sebelum intervensi sebesar 40,8 dan menurun setelah intervensi menjadi 14,1. (Arora & Bhatti, 2019) juga menjelaskan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata sebelum intervensi sebesar 5,33 menjadi 1,90 setelah intervensi.

Penurunan nyeri sendi pada klien gout arthritis dipengaruhi oleh prinsip kerja terapi kompres air garam epsom hangat. (Deshmukh & Ray, 2019) memberikan intervensi kompres air garam epsom hangat dengan 2 gram garam epsom yang dicampur dengan 100 ml air dengan suhu 43°C dalam waktu 10 menit selama 15 hari. Prosedur penelitian lain dilakukan dengan cara memberikan terapi kompres air garam epsom dengan 200 mg garam epsom dicampur dengan air 1 liter pada suhu 40°C dalam waktu 20 menit selama 3 kali seminggu (Satralkar & Dhudum, 2018). (Bhawna et al., 2019) memberikan terapi kompres air garam Epsom hangat pada 30 klien dengan takaran garam epsom 200 gram dicampur dengan 20 liter air dengan suhu 45-50°C selama 20 menit sebanyak tiga kali seminggu.

Berbagai variasi durasi dan frekuensi prosedur intervensi dan suhu air yang digunakan tidak memberikan perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hal tersebut, manfaat penurunan nyeri masih dapat diperoleh dari perbedaan prosedur penelitian yang dilakukan. Akan tetapi (Adha, 2020) menyatakan bahwa durasi waktu pemberian kompres air garam epsom hangat selama 20 menit dapat meningkatkan kenyamanan. Namun perlu diperhatikan bahwa semakin lama kain yang digunakan untuk kompres, maka suhu pada kain tersebut akan semakin berkurang. Jadi kompres sebaiknya dilakukan secara berulang kali. Standar internasional suhu untuk kompres adalah 40 – 43°C. Suhu air akan meningkatkan aliran darah ke area nyeri, merelaksasikan otot, mengurangi nyeri dan memberikan pengaruh pada sistem pembuluh darah yaitu fungsi jantung dan pernafasan pada paru-paru.

Keluhan nyeri sendi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya usia. Faktor usia dapat mempengaruhi nyeri sendi karena semakin meningkatnya usia seseorang maka akan semakin beresiko mengalami masalah kesehatan terutama pada daerah persendian. Proses penuaan ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis maupun biologis. Salah satu perubahan fisiologis yang sering terjadi yaitu sistem muskuloskeletal. Beberapa terapi komplementer memberikan efek positif untuk mengatasi masalah muskuloskeletal terutama pada nyeri sendi. Salah satu pilihan terapi yang disarankan dan terbukti secara ilmiah yaitu kompres air garam epsom hangat. Hal ini dibahas pada hasil penelitian (Pangkaj Debanath, Nisha Naik, 2020) dan (Deshmukh & Ray, 2019), pemberian kompres air garam epsom hangat efektif untuk menurunkan nyeri sendi khususnya pada klien lansia. Faktor lain yang mempengaruhi munculnya keluhan nyeri sendi yaitu jenis kelamin. Hasil penelitian (Satralkar & Dhudum, 2018) menjelaskan bahwa kasus gout arthritis lebih banyak ditemukan pada klien perempuan. Hal ini dikarenakan usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, yaitu 69 tahun untuk laki-laki dan 82 tahun untuk perempuan (Seran et al., 2016).

(Barbara Kozier, Glenora Erb, Audrey Berman, 2010) mendeskripsikan bahwa kompres hangat adalah suatu tindakan untuk mengatasi nyeri dengan menggunakan teknik konduksi sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi yang dapat merelaksasi otot dan meningkatkan aliran darah ke suatu area nyeri. Kompres yang ditambah dengan garam epsom juga dapat mempercepat penyembuhan nyeri karena garam epsom berguna untuk membantu memicu kontraksi otot dan sel-sel saraf bekerja, membantu konsentrasi otak, dan menjaga tubuh agar tidak terasa lemas. Terapi ini merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis. Terapi non-farmakologis dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat dan tenaga kesehatan lain. Terapi ini merupakan salah satu bentuk upaya preventif dan rehabilitative yang dapat dilakukan oleh perawat atau tenaga kesehatan lain sehingga pelayanan yang diberikan lebih komprehensif dalam

mengatasi masalah kesehatan (Patricia A. Potter; Anne G. Perry, 2010). Perawat atau tenaga kesehatan lain dapat memberdayakan klien dan keluarga untuk mempraktikkan terapi komplementer ini.

Model *self-care* (perawatan diri) memberikan pengertian bahwa bentuk pelayanan keperawatan dipandang dari suatu pelaksanaan kegiatan dan dapat dilakukan secara individu dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan tujuan mempertahankan kehidupan, kesehatan, kesejahteraan sesuai dengan keadaan sehat dan sakit (Friedman, 2010). Dalam hal ini perawat melalui praktik keperawatan keluarga berperan dalam meningkatkan kesehatan dengan mengaplikasikan terapi komplementer kompres air garam epsom hangat terhadap nyeri sendi sebagai terapi pendamping pada klien gout arthritis. Kebijakan pemerintah dalam penerapan pelayanan kesehatan keluarga sudah dilakukan, dilaksanakan, dan diterapkan melalui adanya kebijakan program Indonesia Sehat. Akan tetapi dalam melakukan peningkatan pelayanan kesehatan keluarga masih kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya sarana dan prasarana kesehatan yang digunakan untuk menunjang pelayanan kesehatan yang lebih baik. Program penatalaksanaan penyakit gout arthritis di layanan kesehatan maupun masyarakat sudah berjalan baik dengan mengkombinasikan program berbasis terapi farmakologi dan non-farmakologi. Program tersebut mencakup diet tinggi purin, mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri dan penurunan kadar gout arthritis. Adapun program lain yaitu dengan menggunakan obat-obatan herbal dan terapi komplementer sebagai cara untuk mengatasi gout arthritis (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Peran perawat dalam pelayanan kesehatan profesional didasarkan pada keilmuan keperawatan, berbentuk pelayanan bio-psiko-sosio-spiritual yang komprehensif. Pentingnya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yakni bersifat logis dan ekonomis. *Health Promotion Model* membantu perawat dalam memahami perilaku kesehatan individu, yang menjadi dasar konseling dalam meningkatkan gaya hidup sehat (MAB'RUROH, 2018). Hal ini

diharapkan keluarga dan masyarakat dapat menggunakan terapi-terapi komplementer yang sudah diberikan sebagai alternatif atau pendamping terapi farmakologi.

Adapun keterbatasan pada artikel-artikel yang dianalisis adalah ada belum menjelaskan prosedur terapi secara detail seperti batasan suhu air, durasi dan frekuensi pemberian terapi. Melalui kajian literatur ini, diharapkan perawat sebagai pemberi perawatan, pendidik, coordinator, kolaborator di layanan kesehatan dan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan berbasis bukti ilmiah sehingga kompres air garam epsom hangat dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri sendi gout arthritis yang aman dan dapat dipertanggungjawabkan.

## I. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis artikel-artikel yang dilakukan, tindakan kompres air garam epsom hangat mampu mengatasi nyeri sendi pada klien gout arthritis. Intervensi ini merupakan terapi komplementer yang dapat dikombinasikan dengan terapi farmakologi. Terapi ini dapat diimplementasikan terintegrasi dengan pemberian layanan kesehatan khususnya keperawatan di fasilitas layanan kesehatan maupun masyarakat. Perlu adanya standar operasional prosedur kompres air garam Epsom hangat sebagai acuan dalam mempraktikkan terapi ini kepada klien berdasarkan artikel-artikel penelitian sebelumnya. Media edukasi kesehatan juga menjadi sebuah kebutuhan sehingga klien, keluarga, atau masyarakat dapat mengimplementasikan kompres air garam Epsom hangat secara mandiri dan dimonitoring oleh perawat atau tenaga kesehatan lain.

## V. DAFTAR PUSTAKA

- Aaltje E. Manampiring & Widdy Bodhy. (2011). PREVALENSI HIPERURISEMIA PADA REMAJA OBESE UNIVERSITAS SAM RATULANGI.
- Adha, M. D. S. P. D. (2020). Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan Garam terhadap Skala Nyeri Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*,

- 20(3), 862–870.  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1070>
- Ahmad, N. (2011). Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Rineka Cipta.
- Arora, S., & Bhatti, R. (2019). A Quasi Experimental Study to Assess the Effectiveness of Epsom Salt Compress versus Plain Water Compress on Joint Pain among Patients with Arthritis in a Selected Hospital of Gurugram, Haryana. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 8(6), 4–9. <https://doi.org/10.21275/ART20198377>
- Arovah, N. I. (2010). *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Barbara Kozier, Glenora Erb, Audrey Berman, S. J. S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan 1*. EGC.
- Bhawna, Avarachanm, A., & Daniel, J. (2019). A Quasi experimental study to assess the effectiveness of hot water application with Epsom salt and hot water application on joint pain among adults suffering from arthritis. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 9(10), p94105. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.9.10.2019.p94105>
- BPS Kota Semarang. (2019). *Profil Kesehatan Kota Semarang 2019*. BPS Kota Semarang. <https://semarangkota.bps.go.id/publication/download.html?nrbfefe=NmFiNTZhYTEsN2ZkMzY3MzY1NzRlMDc2&xzmn=aHR0cHM6Ly9zZW1hcmFuZ2tvdGEuYnBzLmdvLmlkL3B1YmxpY2F0aW9uLzlwMjAvMDgvMTIvNmFiNTZhYTEsN2ZkMzY3MzY1NzRlMDc2L3B5b2ZpbC1rZXNlaGF0YW4ta290YS1zZW1hcmFuZy0yMDE5Lmh0bWw%3D&twoadfnofeuf=MjAyMS0wMy0wMSAxMTowMTowOA%3D%3D>
- Damayanti, D. (2012). Mencegah dan Mengobati Asam Urat. Araska.
- Deshmukh, J., & Ray, S. (2019). Effectiveness of Application of Hot water With Epsom salt v / s Plain Hot Water on Knee Joint Pain Among Geriatric Women. *The Pharma Inovation Journal*, 8(6), 434–441. <file:///C:/Users/UliNurS/Documents/Skripsweet2019/newartikel/jurnalulisnew2.pdf>
- Devi Eka Arum Sari, Artika Nurrahima, P. (2016). Pengaruh Kompres Air Garam Hangat Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lansia Wening Wardoyo Ungaran [STIKes Telogorejo]. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/issue/view/42>
- Dhudum, S. P. S. B. (2018). Effectiveness of Application of Warm Compress with Epsom Salt to Reduce Knee Joint Pain among Women. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(5), 319–322. <https://doi.org/10.21275/ART20182085>
- Fitriana, R. (2015). Cara Cepat Usir Asam urat. *Medika*.
- Friedman, M. (2010). *Keperawatan Keluarga (3rd ed.)*. EGC.
- Husnah, & Chamayasinta, R. D. (2013). Hubungan Pengetahuan Diet Purin dengan Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis. *Kedokteran Syiah Kuala*. Retrieved from <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/3291>
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- L. N. Ningsih. (2009). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Salemba Medika.
- Lalage, Z. (2015). *Hidup Sehat Dengan Terapi Air*. Abata Press.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat*. Agromedia Pustaka.
- MAB'RUROH, U. (2018). *ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI*

- PERILAKU SANTRI HUSADA DALAM MEMBENTUK SANTRI SEHAT BERDASARKAN TEORI HEALTH PROMOTION MODEL [Universitas Airlangga]. [http://repository.unair.ac.id/78426/2/TKP\\_89\\_18\\_Mab\\_a.pdf](http://repository.unair.ac.id/78426/2/TKP_89_18_Mab_a.pdf)
- Mellynda Wurangian; Hendro Bidjuni; Vandri Kallo. (2014). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–6.
- Milind, P., Sushila, K., & Neeraj, S. (2013). Understanding Gout beyond Doubty. *International Research Journal of Pharmac*, 4(9), 25–34. <https://doi.org/10.7897/2230-8407.04907>
- Nurarif, A.H. & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda NIC NOC Jilid 2. Yogyakarta: Mediaction.
- Pangkaj Debanath, Nisha Naik, R. S. (2020). A Study to Assess the Effect of Hot Water Application with Epsom Salt versus Plain Water Application to Reduce Knee Joint Pain among Senior Citizen in Residing Selected Slum Areas. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 7(2), 1194–1204. [http://www.jetir.org/view?paper=JETIR\\_2002383](http://www.jetir.org/view?paper=JETIR_2002383)
- Patricia A. Potter; Anne G. Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan (7th ed.)*. Salemba Medika.
- Rahmatika, D. (2013). HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET PURIN DENGAN KADAR ASAM URAT PASIEN GOUT ARTHRITIS. *Jurnal Kedokteran Syah Kuala*, 13(1), 13–17. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/3291>
- Riza Zahara. (2013). ARTRITIS GOUT METAKARPAL DENGAN PERILAKU MAKAN TINGGI PURIN DIPERBERAT OLEH AKTIFITAS MEKANIK PADA KEPALA KELUARGA DENGAN POSISI MENGGENGAM STATIS. *MEDULA*, 1(3), 67–76. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/115>
- RUTH BENITA .F. (2016). A STUDY TO ASSESS THE EFFECTIVENESS OF HOT WATER APPLICATION WITH EPSOM SALT IN REDUCING JOINT PAIN AMONG OLD AGE PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS IN A SELECTED HOSPITAL AT COIMBATORE (Issue April). THE TAMILNADU DR.M.G.R. MEDICAL UNIVERSITY.
- Sari, D. E. A., & Nurrahima, A. (2016). Pengaruh Kompres Air Garam Hangat Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lansia Wening Wardoyo Ungaran. Retrieved from <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/436/436>
- Satralkar, S. P., & Dhudum, B. (2018). Effectiveness of Application of Warm Compress with Epsom Salt to Reduce Knee Joint Pain among Women. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(5), 319–322. <https://doi.org/10.21275/ART20182085>
- Seran, R., Bidjuni, H., & Onibala, F. (2016). HUBUNGAN ANTARA NYERI GOUT ARTHRITIS DENGAN TIMUR KECAMATAN PASAN KABUPATEN. *Jurnal Keperawatan*, 4.
- Smeltzer SC BB. (2012). *Text Book of Medical Surgical Nursing*; Brunner & Suddarth's. text Book of Medical Surgical Nursing; Brunner & Suddarth's. Jakarta: EGC.
- T. Heather Herdman; Shigemi Kamitsuru. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 (10th ed.)*. EGC.
- Widyanto, F. W. (2014). Arthritis gout dan perkembangannya. *Saintika Medika : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Keluarga*, 10(2), 145–152. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/4182/4546>