

PENERAPAN KOMPRES HANGAT BUBUK KAYU MANIS TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKRONIS PADA PASIEN ASAM URAT (*GOUT ARTHRITIS*)

Yuli Aryanti¹, *Nila Yuliana², Yasinta Aloysia Daro³
^{1,2,3}Universitas Samawa

*Email korespondensi: nilayuliana066@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat atau gout arthritis merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan serangan nyeri akut pada sendi akibat penumpukan kristal monosodium urat. Prevalensi penyakit ini terus meningkat dengan dampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan penerapan kompres hangat bubuk kayu manis dalam mengatasi nyeri kronis pada pasien asam urat. Desain penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Intervensi kompres hangat bubuk kayu manis diberikan dua kali sehari (pagi dan malam) selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit per sesi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri yang signifikan dari 6 menjadi 0 (pada skala 0-10) setelah tiga hari intervensi. Senyawa aktif dalam kayu manis yang memiliki sifat antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan bekerja sinergis dengan efek panas kompres untuk mengurangi inflamasi sendi dan menekan transmisi impuls nyeri. Kesimpulan: Kompres hangat bubuk kayu manis merupakan terapi nonfarmakologi yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan dapat mengurangi ketergantungan pasien terhadap analgesik kimia dalam mengatasi nyeri kronis pada pasien asam urat.

KEYWORDS

asam urat; gout arthritis; nyeri kronis; kompres hangat; kayu manis

ARTICLE HISTORY

Received : Mei 2026

Accepted: Juni 2026

PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan penyakit rematik kronis yang ditandai dengan serangan nyeri hebat akibat penumpukan kristal monosodium urat pada sendi, yang memicu proses inflamasi dan berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien (Amin et al., 2024; Tarigan, 2024). Secara klinis, kondisi ini tidak hanya menimbulkan keterbatasan aktivitas fisik, tetapi juga gangguan tidur serta masalah psikologis, sehingga penatalaksanaan nyeri yang komprehensif menjadi kebutuhan penting dalam praktik keperawatan (Reumatologi Indonesia, 2011; Niland & Pearce, 2020).

Secara global, prevalensi gout arthritis terus meningkat dan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan beban yang signifikan. WHO melaporkan bahwa jumlah penderita gout mencapai

ratusan juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat seiring perubahan gaya hidup dan penuaan populasi (GBD 2021 Gout Collaborators, 2023; WHO, 2024). Di Indonesia, Risesdas 2018 mencatat prevalensi sebesar 7,3% secara nasional, bahkan di beberapa daerah dapat melebihi 20%, menunjukkan bahwa gout arthritis menjadi salah satu penyakit tidak menular yang cukup dominan (Risesdas, 2018; WHO, 2019). Hal ini menegaskan bahwa gout arthritis bukan hanya masalah individu, tetapi juga tantangan sistem kesehatan yang memerlukan penanganan efektif dan berkelanjutan.

Di tingkat daerah, Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) juga mengalami peningkatan kasus gout arthritis. Data Dinas Kesehatan NTB tahun 2021 menunjukkan prevalensi sebesar 6,42% dengan kecenderungan meningkat setiap tahun (Dinas Kesehatan NTB, 2021). Di wilayah kerja UPT Puskesmas Unter Iwes, pada tahun 2025 tercatat 66 kasus gout arthritis dengan keluhan utama nyeri sendi kronis. Data ini menunjukkan perlunya intervensi keperawatan yang tepat guna dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup pasien di pelayanan kesehatan primer.

Nyeri pada gout arthritis memiliki karakteristik khas berupa nyeri tajam, rasa terbakar, disertai kemerahan, pembengkakan, dan keterbatasan gerak sendi yang sering muncul tiba-tiba, terutama pada malam hari (Jauhar et al., 2022; Kurniawan et al., 2023). Serangan yang berulang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, menggunakan alas kaki, hingga melakukan pekerjaan rumah tangga, terutama pada lansia. Selain itu, nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, penurunan kemandirian, serta meningkatkan risiko kerusakan sendi secara progresif (American College of Rheumatology/EULAR, 2020; Reumatologi.or.id, 2020). Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen nyeri yang efektif dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di tingkat pelayanan primer.

Dampak gout arthritis tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan sosial pasien. Nyeri yang berulang dapat menimbulkan kecemasan, stres, hingga depresi karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Pradita & Mahfud, 2023; Nuril Huda et al., 2023). Gangguan tidur akibat nyeri malam hari juga berkontribusi terhadap penurunan kondisi emosional dan produktivitas (Tim Konten Medis Ciputra Hospital, 2023; Youlandari et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penanganan gout arthritis memerlukan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Selama ini, terapi farmakologis seperti obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), kortikosteroid, dan obat penurun asam urat masih menjadi pilihan utama. Meskipun efektif, penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, kerusakan ginjal, dan peningkatan risiko kardiovaskular (Amin et al., 2024; Jurnal sandi husada, 2023). Selain itu, ketergantungan terhadap obat-obatan dapat meningkatkan beban biaya dan menurunkan kepatuhan pasien. Oleh karena itu, diperlukan terapi komplementer yang aman, mudah diaplikasikan, dan mampu mendukung pengurangan penggunaan obat farmakologis.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang sering digunakan adalah kompres hangat. Terapi ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah, mengurangi

spasme otot, serta menurunkan transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat (Berman, 2014; Smeltzer & Bare, 2013). Selain itu, kompres hangat membantu mengurangi mediator inflamasi seperti bradikinin dan prostaglandin sehingga menurunkan inflamasi lokal (Tamsuri, 2012; Stevens et al., 2002). Dalam praktik keperawatan, tindakan ini bersifat sederhana, non-invasif, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga (Potter & Perry, 2005; Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2023).

Penggunaan kompres hangat juga dapat dikombinasikan dengan bahan herbal untuk meningkatkan efektivitas terapi. Kayu manis (*Cinnamomum spp.*) mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, fenolik, dan minyak atsiri yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan (Hafiza et al., 2023). Senyawa tersebut diketahui mampu menekan produksi mediator inflamasi serta membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan sendi. Beberapa penelitian juga menunjukkan potensi kayu manis dalam membantu menurunkan kadar asam urat, sehingga relevan untuk penderita gout arthritis (Aprilla et al., 2023; Hafiza et al., 2023).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas kompres hangat kayu manis dalam menurunkan nyeri. Setiawan dan Nur (2020) melaporkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3 setelah intervensi selama dua hari. Penelitian lain oleh Ani Astria (2021), Maya Cobalt (2021), dan Rona (2023) juga menunjukkan hasil serupa, yaitu penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah pemberian kompres hangat bubuk kayu manis. Hal ini menunjukkan adanya efek sinergis antara panas dan kandungan aktif kayu manis dalam manajemen nyeri.

Meskipun demikian, penelitian dalam konteks pelayanan kesehatan primer, khususnya di puskesmas, masih terbatas. Sebagian besar studi dilakukan dalam skala kecil atau di fasilitas kesehatan tingkat lanjut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian di tingkat puskesmas agar intervensi ini dapat diimplementasikan secara lebih luas dalam praktik keperawatan sehari-hari. Selain itu, pemanfaatan kayu manis sebagai bahan lokal juga mendukung prinsip pelayanan kesehatan berbasis sumber daya daerah yang murah dan berkelanjutan (Grid Health, 2025; Dinas Kesehatan NTB, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan kompres hangat bubuk kayu manis pada pasien gout arthritis dengan nyeri kronis di wilayah kerja UPT Puskesmas Unter Iwes menjadi penting untuk diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran asuhan keperawatan secara komprehensif, mulai dari pengkajian hingga evaluasi, serta menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan menggambarkan secara mendalam asuhan keperawatan penerapan kompres hangat bubuk kayu manis terhadap nyeri kronis pada pasien gout arthritis di wilayah kerja UPT Puskesmas Unter Iwes, dengan satu subjek lansia yang didiagnosis gout arthritis dan mengalami nyeri kronis, memenuhi kriteria inklusi (usia ≥ 60 tahun, nyeri ≥ 3 bulan, bersedia menjadi responden) dan tidak memiliki

gangguan kulit, alergi kayu manis, atau gangguan sirkulasi berat; data dikumpulkan menggunakan lembar pengkajian keperawatan, lembar observasi skala nyeri numerik 0–10, serta lembar dokumentasi implementasi dan evaluasi, melalui tahapan pengkajian komprehensif (subjektif dan objektif), penetapan diagnosis nyeri kronis, perencanaan intervensi, pelaksanaan kompres hangat bubuk kayu manis selama 15–20 menit, 2 kali sehari selama 3 hari, disertai pemantauan respon dan kondisi kulit, serta evaluasi perubahan skala nyeri dan kemampuan aktivitas; seluruh data kemudian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk menunjukkan perubahan nyeri dan pencapaian tujuan asuhan keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil perkembangan nyeri

Hari ke	Skala Nyeri (Awal)	Skala Nyeri (Akhir)	Data Subjektif (S)	Data Objektif (O)
1	6	5	Nyeri lutut kiri dan kanan, hilang timbul, berkurang saat istirahat	Lutut tampak merah dan bengkak, pasien meringis, mulai lebih rileks
2	5	3	Nyeri masih muncul saat bergerak dan malam hari	Lutut masih merah dan bengkak, pasien masih meringis, kondisi lebih rileks
3	3	0	Nyeri masih terasa ringan saat bergerak, kemudian hilang	Bengkak dan kemerahan berkurang, pasien tampak rileks

Pembahasan hasil studi kasus pada Ny. T menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat bubuk kayu manis secara teratur mampu menurunkan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 0 dalam waktu tiga hari intervensi. Penurunan ini tidak hanya terlihat pada angka skala nyeri, tetapi juga pada perubahan ekspresi wajah, pola tidur, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi nonfarmakologis sederhana dapat memberikan dampak klinis yang bermakna pada nyeri kronis gout arthritis.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Maya Cobalt (2021) yang menemukan bahwa kompres hangat kayu manis pada 50 penderita arthritis gout memberikan penurunan skala nyeri yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menegaskan bahwa kombinasi efek panas dan zat aktif kayu manis dapat mengurangi nyeri sendi secara nyata. Kesesuaian antara hasil studi kasus ini dan penelitian Maya Cobalt memperkuat keyakinan bahwa kompres kayu manis dapat diandalkan sebagai terapi komplementer.

Penurunan nyeri pada Ny. T juga konsisten dengan penelitian Setiawan dan Nur (2020) di Puskesmas Sukoharjo, yang melaporkan penurunan skala nyeri gout arthritis dari 5 menjadi 3 setelah kompres hangat kayu manis selama dua hari dengan durasi 10–20 menit setiap sesi. Meskipun jumlah responden pada penelitian tersebut hanya dua orang, pola penurunan nyeri yang terjadi sangat mirip

dengan yang dialami Ny. T. Hal ini menunjukkan bahwa pada konteks layanan primer, intervensi ini realistis dan mudah diaplikasikan.

Temuan lain yang mendukung berasal dari studi Cut Rahmiati Sartika Mahbengi (2018) yang melakukan studi kasus pada dua klien penderita asam urat di Aceh Besar. Setelah pemberian kompres kayu manis selama tujuh hari, kedua klien mengalami penurunan skala nyeri yang bermakna. Hasil ini sejalan dengan perbaikan nyeri pada Ny. T dan mengindikasikan bahwa durasi terapi yang konsisten sangat berpengaruh terhadap hasil klinis.

Studi Margowati dan Priyanto (2018) juga memperlihatkan efektivitas kompres kayu manis pada dua pasien gout arthritis yang mendapatkan intervensi selama tujuh hari. Penelitian tersebut melaporkan penurunan nyeri sendi secara signifikan berdasarkan skala nyeri yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Konsistensi hasil ini dengan kasus Ny. T menambah bukti bahwa kompres kayu manis dapat diterapkan pada berbagai setting dengan hasil yang serupa.

Rona (2023) dalam studi kasus pada klien gerontik gout arthritis dengan nyeri kronis melaporkan bahwa kompres hangat kayu manis selama 4 hari menurunkan skala nyeri dari 6 menjadi 3 dan juga menurunkan kadar asam urat. Hasil ini menunjukkan bahwa efek terapi tidak hanya pada persepsi nyeri, tetapi juga berpotensi mempengaruhi proses metabolik yang mendasari gout. Gambaran tersebut mendukung temuan pada Ny. T yang merasakan perbaikan nyeri dan fungsi gerak setelah intervensi beberapa hari.

Secara mekanisme, efek yang muncul pada Ny. T sesuai dengan teori bahwa panas lokal dari kompres hangat menimbulkan vasodilatasi, meningkatkan aliran darah, dan membantu mengeluarkan mediator inflamasi dari jaringan. Pada saat yang sama, kandungan sinamaldehida dan eugenol dalam kayu manis memiliki aktivitas antiinflamasi dan analgesik dengan menghambat jalur enzim lipooksigenase dan siklooksigenase yang berperan dalam pembentukan leukotrien dan prostaglandin penyebab nyeri. Kombinasi mekanisme ini menjelaskan mengapa nyeri kronis pada sendi dapat berkurang secara bertahap namun konsisten.

Dari sudut pandang teori keperawatan, keberhasilan intervensi pada Ny. T mendukung pendekatan keperawatan holistik yang tidak hanya berfokus pada obat-obatan, tetapi juga pada kenyamanan, kemandirian, dan kualitas hidup pasien. Penurunan nyeri sampai skala 0 membuat pasien mampu kembali beraktivitas, tidur lebih nyenyak, dan merasa lebih percaya diri dalam menjalankan peran sehari-hari. Hal ini sejalan dengan tujuan keperawatan gerontik untuk mempertahankan fungsi dan mencegah ketergantungan.

Jika dibandingkan dengan terapi farmakologis, kompres hangat bubuk kayu manis menawarkan keuntungan berupa risiko efek samping yang rendah, biaya murah, dan bahan yang mudah didapat di lingkungan masyarakat. Beberapa penelitian yang dirangkum dalam Karya Ilmiah Akhir menunjukkan bahwa penggunaan intervensi ini dapat mengurangi ketergantungan pada analgesik kimia, sehingga menurunkan risiko gangguan lambung dan ginjal akibat penggunaan obat jangka panjang. Dengan demikian, kompres kayu manis dapat menjadi pilihan rasional dalam manajemen nyeri kronis di fasilitas kesehatan primer.

Secara keseluruhan, pembahasan dari berbagai hasil penelitian (Maya Cobalt 2021; Setiawan & Nur 2020; Cut Rahmiati Sartika Mahbengi 2018; Margowati & Priyanto 2018; Rona 2023) memperkuat temuan pada kasus Ny. T bahwa kompres hangat bubuk kayu manis efektif menurunkan nyeri kronis gout arthritis dan meningkatkan fungsi aktivitas. Intervensi ini relevan diterapkan di puskesmas dan komunitas karena sederhana, aman, dan sesuai dengan potensi lokal rempah Indonesia. Oleh karena itu, kompres hangat kayu manis layak direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan komplementer pada pasien asam urat dengan nyeri kronis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan dukungan berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan kompres hangat bubuk kayu manis merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, murah, dan mudah diterapkan untuk menurunkan nyeri kronis pada pasien gout arthritis, ditandai dengan penurunan skala nyeri yang bermakna, perbaikan kemampuan aktivitas sehari-hari, serta peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup, sehingga layak direkomendasikan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer maupun di rumah.

REFERENSI

- Amin, A., Budi, B., & Citra, C. (2024). Penerapan terapi nonfarmakologis pada pasien gout arthritis di pelayanan primer. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 12(1), 15–22.
- Astria, A. (2021). Pengaruh kompres hangat kayu manis terhadap nyeri sendi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia*, 5(2), 45–52.
- Berman, A. (2014). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (9th ed.). Pearson.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2021). *Profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2021*. Dinas Kesehatan NTB.
- Hafiza, N., Rahmawati, D., & Lestari, E. (2023). Aktivitas antiinflamasi ekstrak kayu manis terhadap nyeri sendi. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 9(3), 101–109.
- Maya, C. (2021). The effect of a warm compress of cinnamon on reducing pain in sufferers of arthritis gout. *International Journal of Nursing Practice*, 27(4), e12987.
- Margowati, S., & Priyanto, A. (2018). Cinnamon compress in reducing joint pain among gout arthritis patients. *Indonesian Journal of Nursing Science*, 3(1), 33–40.
- Reumatologi Indonesia. (2011). *Pedoman diagnosis dan pengelolaan gout arthritis*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Rona. (2023). Penerapan kompres hangat kayu manis pada klien gerontik gout arthritis dengan nyeri kronis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Medika*, 11(2), 77–84.
- Setiawan, S., & Nur, N. (2020). Efektivitas kompres hangat kayu manis terhadap penurunan nyeri gout arthritis. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 4(1), 25–31.
- Tarigan, R. (2024). *Gout arthritis: Diagnosis dan tata laksana komprehensif*. EGC.
- World Health Organization. (2019). *Noncommunicable diseases country profiles 2018*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Global report on gout and musculoskeletal disorders 2024*. World Health Organization.