

PENERAPAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP NYERI ASAM URAT PADA LANSIA

adiyah Azizah Uswatun Khasanah¹, Ida Nur Imamah²
ppstachionad@gmail.com¹, idanurimamah@aiska-university.ac.id²
Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit asam urat (gout arthritis) sering melanda lansia akibat penurunan fungsi organ tubuh dan penumpukan kristal monosodium urat pada sendi yang memicu peradangan serta nyeri. Manajemen non-farmakologis seperti kompres hangat jahe merah diperlukan karena kandungan zat aktif gingerol dan shogaol di dalamnya memiliki efek antiinflamasi serta analgesik untuk meredakan nyeri. Tujuan Mendeskripsikan tingkat penurunan intensitas nyeri sendi pada lansia penderita asam urat sebelum dan sesudah diberikan penerapan kompres hangat jahe merah. Metode Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus terapan terhadap dua orang lansia penderita asam urat dengan nyeri sedang. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi kompres hangat jahe merah diberikan selama 15 menit, sekali sehari selama 3 hari berturut-turut. Hasil Sebelum intervensi, responden pertama (Ny.S, 73 tahun) memiliki skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan responden kedua (Tn.G, 75 tahun) memiliki skala nyeri 6 (nyeri sedang). Setelah intervensi selama 3 hari, kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan menjadi skala 2 (nyeri ringan), dengan selisih penurunan nyeri masing-masing sebesar 3 dan 4 poin. Kesimpulan Penerapan kompres hangat jahe merah efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi dari kategori sedang menjadi ringan pada lansia penderita asam urat.

Kata Kunci : Asam Urat, Jahe Merah, Kompres Hangat, Lansia, Nyeri.

ABSTRACT

Background: Gout arthritis often affects the elderly due to a decline in organ function and the accumulation of monosodium urate crystals in the joints, which triggers inflammation and pain. Non-pharmacological management, such as warm red ginger compresses, is necessary because the active compounds gingerol and shogaol in red ginger have anti-inflammatory and analgesic effects that help relieve pain. Objective To describe the degree of reduction in joint pain intensity in elderly individuals with gout before and after the application of warm red ginger compresses. Methods This study used an applied case study design involving two elderly individuals with gout experiencing moderate pain. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The red ginger warm compress intervention was administered for 15 minutes, once a day for 3 consecutive days. Results Before the intervention, the first participant (Mrs. S, 73 years old) had a pain score of 5 (moderate pain) and the second participant (Mr. G, 75 years old) had a pain score of 6 (moderate pain). After the 3-day intervention, both participants experienced a significant reduction in pain intensity to a score of 2 (mild pain), with a reduction of 3 and 4 points, respectively. Conclusion The application of a warm red ginger compress is effective in reducing joint pain intensity from moderate to mild in elderly individuals with gout.

Keywords: Gout, Red Ginger, Warm Compress, Elderly, Pain.

PENDAHULUAN

Usia tua adalah tahap akhir dari proses penuaan. Setiap orang akan mengalami proses penuaan, di mana seseorang mengalami penurunan fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Penuaan adalah perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan, dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional.²⁰²⁴⁾ Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan. Meningkatnya jumlah lansia berarti akan bertambahnya masalah kesehatan pada

lansia. Hal tersebut diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia. Berbagai masalah kesehatan pada lansia yang menjadi kondisi kronik adalah penyakit sendi atau arthritis rheumatoid (Silpiyani et al., 2023).

Penyakit gout (asam urat) merupakan penyakit yang disebabkan oleh tumpukan kristal asam urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Kadar rata-rata asam urat di dalam darah tergantung jenis kelamin dan usia. Seseorang yang sudah berusia lanjut biasanya lebih mudah untuk terkena asam urat. Asam urat adalah hasil proses metabolisme yang normal dihasilkan setiap individu dari pemecahan protein, terutama purin. Sumber purin yang akan dimetabolisme menjadi asam urat sebagian berasal dari makanan yang dikonsumsi (20%), tapi sebagian besar (>80%) adalah hasil metabolisme sel yang terjadi terus-menerus sepanjang hari. Asam urat secara alamiah mempunyai peran yang sangat penting sebagai anti-oksidan, sehingga tetap perlu dipertahankan kadarnya di rentang normal dan tidak terlalu rendah. Kadar asam urat ini dipertahankan di rentang normal yaitu dibawah 6,8 mg/dL, terutama oleh kemampuan ginjal untuk membuang kelebihan asam urat serum (Tamri, 2025).

Data World Health Organization (WHO), menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara dengan jumlah penduduk terbesar yang menderita asam urat (Riskedas , 2018) menyajikan data berdasarkan kelompok usia, dimana prevalensi asam urat tercatat sebesar 11,1% pada kelompok usia 45-54 tahun, 15,5% pada kelompok usia 55-64 tahun, 18,6% pada kelompok usia 65-74 tahun, dan mencapai 18,9% pada kelompok usia 75 tahun ke atas (Safira & Kurniawati, 2022) . Data Prevalensi Gout Arthritis di dunia pada WHO (World Health Organization) sebanyak 34,2%. Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia mayoritas di alami oleh orang di atas usia 34 tahun termasuk didalamnya lansia sebesar 68%.(Kemenkes, 2024).

Di Jawa Tengah prevalensi penyakit asam urat sebesar 6,78% (Kemenkes, 2024) di wilayah kabupaten Demak 20,6%, wilayah Karesidenan Surakarta sebanyak 4,96%, wilayah Klaten sebanyak 5,18%, wilayah Sukoharjo sebanyak 5,57 %, wilayah Tegal sebanyak 7.8% , Sedangkan wilayah Boyolali sebanyak 6,20 %. (Riskedas) tahun 2018.

Prevelensi radang sendi di jawa Tengah sebesar 26,4 % (profilKesehatan JawaTengah,2023) dengan salah satunya adalah gout atau asam urat berdasarkan data skrining kesehatan 2024 di wilayah Karanggede sebanyak 167, wilayah Tamansari sebanyak 139, wilayah Simo sebanyak 4 , sedangkan wilayah Teras ditemukan 22 sampel penderita asam urat berusia 60 tahun keatas (Dinkesboyolali,2024).

Gejala asam urat sering kali ditunjukkan dengan rasa sakit atau nyeri. Pada area persendian . Pada penderita gout asam urat yang berlebihan dalam darah menumpuk dan membentuk kristal di dalam sendi. Kristal ini dapat memicu peradangan yang menimbulkan gejala berupa nyeri dan bengkak(Allodokter, 2023) .Serangan pertama biasanya muncul pada sendi di pangkal jari kaki ,diikuti dengan pembengkakan sendi dan perubahan warna kulit di atasnya menjadi merah atau ungu ,terasa ketat , dan halus serta hangat ketika diraba dan menyakitkan dengan rasa nyeri juga muncul di area punggung bersamaan dengan itu bisa muncul juga gejala ,seperti merasa dingin ,demam ,dan detak jantung yang meningkat (Silpiyani et al., 2023).

Nyeri menjadi keluhan utama yang dialami oleh penderita asam urat (gout arthritis) yang memengaruhi fungsi persendian dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat di dalam jaringan persendian. Kondisi hiperurisemia yang terjadi berdampak pada peradangan, nyeri yang intens, pembengkakan, serta keterbatasan gerak pada sendi, baik secara akut maupun kronis. Dalam mengatasi nyeri, umumnya dilakukan terapi dengan obat, tetapi semakin banyaknya efek samping obat dan kebutuhan terapi non-farmakologis yang aman serta

terjangkau menjadi perhatian utama dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan pasien (Valensya, 2024)

Dampak nyeri pada penderita gout arthritis adalah penurunan kualitas hidup, gangguan mobilitas fisik, bengkak, kemerehan, serta keterbatasan fungsi Gerak sendi. Dampak tersebut meliputi nyeri kronis jika yang mengganggu aktivitas sehari-hari juga berisiko jika tidak ditangani dapat menyebabkan kerusakan sendi permanen (Adi Nugroho & Lusmiati Anisah, 2023). Penanganan nyeri pada penderita asam urat dapat melibatkan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. secara farmakologis pasien akan diberikan obat-obatan atau penghilang rasa sakit sedangkan manajemen nyeri non farmakologis pada nyeri penderita gout arthritis biasanya dilakukan dengan relaksasi, terapi music atau hidroterapi. Terapi nonfarmakologis lain yang bisa membantu untuk mengurangi nyeri pada penderita gout arthritis yang termasuk terapi komplementer adalah kompres jahe merah (Safira & Kurniawati, 2022)

Pengobatan non-obat seperti kompres jahe hangat mulai diteliti lebih dalam karena jahe (*Zingiber officinale*) memiliki senyawa aktif yang dapat mengurangi peradangan dan menciptakan efek memanaskan. Ini membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah lokal, dan mengurangi respons nyeri. Untuk orang dengan gout, kompres jahe hangat diharapkan dapat mengurangi intensitas rasa sakit secara non-invasif, sehingga membantu meningkatkan kualitas hidup pasien. (Musta'in Musta'in et al., 2023).

Terapi kompres jahe merah hangat dapat diberikan untuk mengurangi nyeri sendi karena jahe merah memiliki sifat pedas, pahit dan aromatic dari oleoresin seperti zingeron, gingerol dan shogaol. oleh kandungan gingerol, shogaol, dan zingeron dalam jahe merah yang memiliki karakteristik antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan. Selain itu, efek hangat dari kompres berperan dalam meningkatkan aliran darah, memperlebar pembuluh darah, mengurangi kaku pada sendi, dan mengurangi ketegangan otot. Olerasin memiliki potensi anti-inflamasi dan antioksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak yang tidak mudah menguap pada jahe berfungsi sebagai faktor yang dapat meningkatkan permeabilitas, olerasin dapat menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer. Oleh karena itu, kompres jahe merah yang hangat dapat diterapkan sebagai metode terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, memiliki sedikit efek samping, dan ampuh sebagai tambahan pengobatan bagi mereka yang menderita gout arthritis. (Ariyanto, 2021).

Bahan yang bisa digunakan dalam kompres yang dapat memberikan rasa hangat salah satunya adalah jahe. Jahe memiliki kandungan bernama olerasin seperti zingeron, gingerol, dan shagaol, yang memberikan rasa pedas, pahit, dan aromatik. Zingeron atau olerasin memiliki sifat anti-inflamasi, analgetik, dan antioksidan yang kuat. Zingeron dapat menghambat produksi prostaglandin, sehingga membantu mengurangi rasa sakit nyeri dan peradangan. (Kurniawati, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya kompres jahe merah ternyata efektif untuk mengurangi nyeri pada penderita asam urat karena dapat menurunkan skala nyeri pada asam urat hal tersebut ditunjang dari penelitian hasil penelitian (Pranata Rama et al., 2026) menunjukkan skala nyeri sebelum intervensi seluruh responden 15 orang (100%) mengalami nyeri sedang dan nyeri ringan 0%. setelah diberikan kompres jahe merah sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut-turut seluruh responden (100%) mengalami perubahan 14 orang (93,3%) nyeri ringan 1 orang (6,7%) nyeri sedang. Hasil uji statistik Wilcoxon dan Man-Whitney hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ adanya penurunan yang signifikan yang berarti terdapat pengaruh signifikan kompres jahe merah hangat terhadap penurunan nyeri asam urat

Berdasarkan uraian latar belakang kompres hangat jahe merah dipilih sebagai terapi non farmakologis karena jahe merah mudah didapatkan disekitar dan jumlah lansia dengan keluhan nyeri sendi yang cukup tinggi di wilayah Boyolali salah satunya di Teras

Berdasarkan studi pendahuluan pada 27 april 2026 pada 15 lansia penderita asam urat di dapatkan bahwa seluruh lansia mengatakan sering merasa nyeri. 3 orang penderita mengatakan ketika nyeri terasa mereka mengatakan tidak melakukan pengobatan apapun hanya didiamkan saja. 12 penderita melakukan terapi non farmakologis dengan meminum serai. Seluruh responden mengatakan belum pernah melakukan kompres hangat jahe merah.

Berdasarkan uraian diatas , penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul "Penerapan Kompres Jahe Hangat Terhadap Nyeri Asam Urat pada Lansia". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat sekitar sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi nyeri akibat asam urat pada lansia.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan jenis terapan dengan studi kasus Penerapan ini akan dilakukan pada dua orang lansia. Sebelum dilakukan penerapan terdapat pretest dengan memberikan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri asam urat pada responden. Setelah dilakukan penerapan kompres jahe merah selama 15 menit selama 3 hari berturut – turut 1 x sehari , akan dilakukan posttest dengan cara yang sama yaitu dengan melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui perbandingan tingkat nyeri asam urat sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe merah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran lokasi penerapan

Wilayah Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali memiliki 13 Desa / Kelurahan yaitu Bangsalan, Doplang, Gumukrejo, Kadireso, Kopen, Krasak, Mojolegi, Nepen, Randusari, Salakan, Sudimoro, Tawangsari, Teras. Lokasi yang digunakan untuk penerapan studi kasus di desa Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali. Adapun fasilitas yang dimiliki desa Teras yaitu Puskesmas Teras yang digunakan warga untuk berobat .

Responden pertama , Ny.S berusia 73 tahun , tinggal di desa Kadireso, RT16 /RW 02 , Kecamatan Tulung , Kabupaten Boyolali. Rumahnya memiliki 4 kamar tidur, 2 kamar mandi , 1 dapur ,1 ruang tamu ,1 tempat sholat ,dan teras ,tipe rumah adalah permanen ,keadaan rumah lantai sudah dikeramik , penerangan cukup ,cahaya matahari masuk melalui jendela , ventilasi cukup , situasi lingkungan cukup bersih ,nyaman, dan ramah.Ny S mengatakan sering berjalan dan beraktivitas sehingga timbul nyeri pada sendi kaki kanan dan kiri , nyeri sering dirasakan waktu pagi hari setelah bangun tidur dan setelah sholat disertai pembengkakan diarea nyeri pergerakan terbatas akibat nyeri

Responden kedua , Tn.G berusia 75 tahun tinggal di Desa Kadireso RT 15 /RW 02 Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali. Rumanhya memiliki 3 kamar tidur , 3 kamar tidur , 1 kamar mandi ,1 dapur , 1 ruang tamu , dan memiliki kandang kerbau , tipe rumah adalah permanen dengan lantai rumah berkeramik , penerangan cahaya cukup , cahaya matahari dapat masuk kesemua ruangan melalui jendela , ventilasi cukup, lingkungan sekitar tampak bersih dan nyaman.Tn.G mengatakan sudah memiliki riwayat asam urat sudah 5 tahun terakhir dan sudah tidak mengonsumsi obat sering mengalami nyeri saat

2. Hasil penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang yaitu Ny.S dan Tn.G dari hasil pengkajian responden pertama Ny.S berusia 73 tahun dengan hasil kadar asam urat 8,9 mg/dl. Mengatakan masih aktif berdagang dan beraktivitas sehari – hari sehingga timbul nyeri pada sendi kaki kanan dan kiri ,nyeri sering dirasakan waktu pagi hari setelah bangun tidur dan setelah sholat membuat pergerakan terbatas akibat nyeri. Responden mengatakan bila merasa nyeri hanya diolesi minyak kayu putih dan langsung beristirahat, responden tidak pernah melakukan tindakan nonfarmakologi seperti melakukan kompres hangat Responden kedua yaitu Tn.G berusia 75 tahun dengan hasil kadar asam urat 7,8 mg/dl memiliki asam urat sudah 5 tahun terakhir dan tidak mengkonsumsi obat , mengatakan saat ini masih aktif sebagai petani dan sering mengalami nyeri pada kaki sebelah kanan dan kaku , rasa nyeri dirasakan pada saat beraktivitas jongkok atau ingin berdiri. Responden mengatakan apabila duduk dan ingin berdiri tiba- tiba nyeri timbul dan kaki terasa kaku. Responden mengatakan bila merasakan nyeri hanya dibiarkan saja nyeri mereda sendiri dan juga tidak pernah melakukan tindakan nonfarmakologi seperti melakukan kompres hangat

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut ,dengan durasi 15 menit pada sore hari , yaitu tanggal ,dimulai dengan meminta responden mengisi lembar persetujuan responden (Informed Consent) , kemudian melakukan penjelasan kepada responden tentang manfaat dari penerapan kompres jahe merah untuk mengurangi nyeri asam urat pada lansia , dan menanyakan kepada responden apakah paham dengan penjelasan dan langkah – langkah kompres jahe merah yang sudah disampaikan. Selanjutnya dilakukan penerapan hari pertama yaitu pada sore hari dengan melakukan pengukuran skala nyeri terlebih dahulu dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale) sebelum dilakukan penerapan kompres jahe merah, peneliti memarut jahe merah dan menyiapkan air hangat , melakukan pengukuran suhu air dengan thermometer air rentang 37-40 c , selanjutnya peneliti memasukkan washlap kedalam air hangat lalu peras , selanjutnya ambil jahe yang sudah di parut dan dimasukkan kedalam washlap, setelah itu tempelkan pada permukaan kulit persendian yang terasa nyeri kompres dilakukam 1x sehari selama 3 hari berturut – turut dalam waktu 15 menit , kemudian dilakukan pengukuran skala nyeri kembali dengan NRS (Numeric Rating Scale) instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) kompres hangat jahe merah , instrumen pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale) lembar observasi untuk mencatat perkembangan. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum, sesudah, perbedaan sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah :

- a. Hasil pengukuran skala Intesitas Nyeri Sebelum dilakukan kompres jahe merah

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Jahe Merah

No	Nama	Tanggal	Skala nyeri
1.	Ny.S	16 mei 2026	5
2.	Tn.G	18 mei 2026	6

Sumber : data primer 2026

Berdasarkan 1. diatas, sebelum dilakukan kompres jahe merah didapatkan nyeri Ny.S skor 5 (Nyeri Sedang) dan Tn.G 6 skor (Nyeri Sedang)

- b. Hasil pengukuran skala Intesitas Nyeri Sesudah dilakukan kompres jahe merah

Tabel 2. Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Jahe Merah

No	Nama	Tanggal	Skala
1.	Ny.S	16 mei 2026	2
2.	Tn.G	18 mei 2026	2

Sumber : data primer 2026

Berdasarkan 2. diatas, sebelum dilakukan kompres jahe merah didapatkan nyeri Ny.S skor 2 (Nyeri Ringan) dan Tn.G 2 skor (Nyeri Ringan)

- c. Hasil perkembangan dan Perbandingan skala nyeri asam urat sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat jahe merah pada

Tabel 3 perkembangan Skala Nyeri sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe merah

No	Nama	Tanggal	Sebelum	Sesudah
1.	Ny.S	16 mei 2026	5	4
		17 mei 2026	4	4
		18 mei 2026	4	2
2.	Tn.G	16 mei 2026	6	5
		17 mei 2026	5	3
		18 mei 2026	3	2

Sumber : data primer 2026

Berdasarkan tabel 3 terdapat penurunan nyeri antara Ny.S (Nyeri ringan) sebesar 2 poin dan 2 poin untuk Tn.G (Nyeri Ringan)

Tabel 4. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Jahe Merah

No	Nama	Skala nyeri sebelum	Skala nyeri Sesudah	Selisih
1.	Ny.S	5	2	3
2.	Tn.G	6	3	4

Sumber : data primer 2026

Berdasarkan tabel 4. terdapat perbedaan penurunan nyeri antara Ny.S Sebesar 3 poin dan Tn.G 4 poin

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat jahe merah untuk menurunkan intensitas nyeri lania penderita asam urat. Berdasarkan hasil pengukuran intensitas nyeri yang dilakukan pada Ny.S adalah 5 (Nyeri Sedang), sedangkan pada Tn.G adalah 6 (Nyeri Sedang) Setelah intervensi dilakukan selama 3 hari berturut – turut , dari kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri, yaitu pada Ny.S menjadi 2 (Nyeri Ringan) , dan Tn.G menjadi 2 (Nyeri Ringan).

Maka peneliti pada bab ini akan melakukan pembahasan lebih lanjut untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan kemudian akan membandingkan dengan konsep teori penelitian sebelumnya terkait judul penelitian.

1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan kompres hangat jahe merah pada Ny.S dan Tn.G intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah adalah 5 (Nyeri sedang) sedangkan Tn.G 6 (Nyeri sedang). Kedua responden memiliki skala intensitas nyeri yang berbeda , hal ini sejalan dengan manifestasi klinis asam urat yang sering memunculkan sensasi nyeri sedang hingga berat, disertai inflamasi lokal yang menyebabkan kulit di bagian persendian tampak kemerahan, bengkak, serta rasa panas (Dalbeth et al.2021).

Kadar asam urat yang tinggi (hiperurisemia) pada kedua responden terjadi karena kombinasi faktor usia lanjut (Ny. S 73 tahun, Tn. G 78 tahun) yang memicu penurunan fungsi organ (degeneratif) dan pola makan tidak teratur yang tinggi purin. Ketika asupan purin dari makanan harian terlalu banyak, sementara fungsi ekskresi (pembuangan) oleh ginjal sudah menurun akibat penuaan, ginjal menjadi tidak mampu membuang purin secara maksimal. Akibatnya, zat asam urat menumpuk dan kadarnya melonjak tajam di

dalam sirkulasi darah (Dalbeth et al.2021)

Faktor yang berkaitan dengan masalah Kesehatan pada Ny.S dan Tn.G terkait asam urat yaitu faktor usia , aktivitas , pola makan dan jenis kelamin . kedua responden Ny.S dan Tn.G dikategorikan telah memasuki usia lanjut dimana Ny.S berusia 73 Tahun dan Tn.G berusia 78 Tahun. Seiring bertambahnya usia seseorang, maka fungsi jaringan dan organ tubuh manusia akan semakin menurun, hal ini merupakan kondisi dimana lansia mengalami penyakit degeneratif (proses penurunan fungsi atau kerusakan bagian tubuh, sel, jaringan, maupun organ yang terjadi secara bertahap seiring berjalannya waktu.) Terdapat banyak penyakit degeneratif, salah satunya adalah Gout atau asam urat. (Afif Amir Amrullah et al., 2023)

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingginya kadar urat dari kedua responden dengan pola makan yang tidak teratur. Kelebihan kadar asam urat ini yang menjadi penyebab utama nyeri pada sendi , disebabkan oleh ketidakmampuan ginjal dalam membuang purin berlebihan , yang Sebagian besar berasal dari konsumsi makanan sehari – hari yang kaya purin tanpa adanya pengaturan diet yang ketat. Saat dua responden ini mengalami kadar asam urat yang terus - menerus melebihi Tingkat normal , penumpukan kristal monosodium urat di area sendi akan memicu peradangan akut dan kronis yang sangat menyakitkan apabila kondisi hiperurisemia dan nyeri sendi ini tidak dapat ditangani dengan baik , akan terjadi pengendapan Kristal di bawah kulit yang dikenal dengan tofus , dan ini dapat berkembang serta menyebabkan kerusakan sendi permanen, sehingga pergerakan menjadi sangat terbatas dan menghambat aktivitas sehari – hari. Selain masalah disabilitas fisik dan kerusakan sendi , kadar asam urat yang tinggi dan tidak terkontrol dalam jangka Panjang dapat membawa Risiko tinggi untuk berbagai komplikasi sistemik yang serius termasuk kristalisasi di ginjal yang dapat memicu penyakit batu ginjal, gangguan fungsi ginjal , hipertensi . penyakit jantung koroner , diabetes melitus , hingga menyebabkan tekanan mental atau stress akibat rasa sakit yang terus – menerus (Yolandari et al., 2025)

Rasa nyeri ini semakin diperberat oleh faktor aktivitas fisik harian yang tidak terkontrol ditandai dengan Ny. S duduk terlalu lama saat berdagang selain itu Ny.S juga membantu pekerjaan rumah , memasak dan menyapu dan Tn. G jongkok-berdiri terlalu lama saat bertani selain itu juga sering menemani cucunya bermain.). Gesekan mekanis pada sendi yang meradang membuat stimulasi saraf nyeri semakin intens, sehingga memunculkan keluhan nyeri kronis dengan skala nyeri 5 pada Ny. S (Nyeri Sedang) dan skala nyeri 6 pada Tn. G (Nyeri Sedang). Dari kedua responden menunjukkan merasa nyeri setelah melakukan aktivitasnya yang dimana gejala dari asam urat adalah nyeri kronis , nyeri kronis ini berlangsung lama intensitasnya bervariasi dan merupakan penyebab utama akibat ketidakmampuan fisik. Berdasarkan teori menurut (Kemenkes, 2022) asam urat dengan tanda dan gejala yang dialami yaitu nyeri pada persendian,kesulitan saat berjalan karena nyeri, persendian kaku, merasakan nyeri saat malam hari dan menjelang pagi, sendi bengkak kulit berwarna kemerahan. Menurut (dr. Salma, 2014) dalam (Ningrum, 2023)asam urat merupakan nyeri persendian yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal, sendi-sendi yang terserang terutama pada jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan , dan siku selain nyeri penyakit asam urat juga membuat persendian membengkak, meradang, panas, dan kaku. Keluhan nyeri dapat menjadi lebih parah atau meningkat seiring dengan aktivitas dan membaik dengan istirahat

Ketika kadar asam urat di dalam darah terus-menerus tinggi melampaui batas normal, zat tersebut akan mengendap dan mengalami kristalisasi. Zat asam urat ini berubah menjadi kristal monosodium urat (MSU) yang berbentuk tajam seperti jarum-

jarum mikro, lalu menumpuk di dalam celah-celah jaringan sinovial (persendian). (Purwanti et al., 2022) Penumpukan kristal ini dideteksi oleh sistem imun tubuh sebagai benda asing, sehingga memicu reaksi peradangan hebat (inflamasi lokal akut dan kronis). Reaksi inflamasi inilah yang menyebabkan pembuluh darah melebar dan mengirimkan sinyal nyeri ke otak, yang secara fisik terlihat sebagai pembengkakan sendi, kulit kemerahan, kaku, dan terasa panas. (Kemenkes, 2022)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa tingginya skala nyeri kedua responden berasal dari penurunan fungsi tubuh lansia yang diperberat oleh gaya hidup (diet tinggi purin dan posisi aktivitas fisik yang tidak ergonomis). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis berupa kompres hangat jahe merah sangat rasional diberikan untuk memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi) guna melancarkan sirkulasi sekaligus menekan zat peradangan lewat kandungan anti-inflamasi alami didalamnya. Dan juga keluhan nyeri sedang pada kedua responden sebelum intervensi diperparah oleh kurangnya pengetahuan mereka mengenai manajemen nyeri non-farmakologis, di mana Ny. S hanya mengolesi minyak kayu putih dan Tn. G memilih membiarkan nyerinya mereda sendiri tanpa penanganan khusus. Peneliti berasumsi bahwa pola aktivitas harian responden yang tetap bekerja berat di usia tua (berdagang dan bertani) tanpa diimbangi oleh upaya pembatasan asupan purin maupun terapi pencegahan, menjadi penyebab utama kadar asam urat mereka tetap tinggi (Ny. S 8,9 mg/dl dan Tn. G 7,8 mg/dl) dan terus-menerus memicu serangan nyeri sedang yang membatasi pergerakan fisik harian mereka.

2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah

Setelah dilakukan terapi kompres hangat jahe merah selama 3 hari berturut – turut , terjadi penurunan rasa nyeri yang cukup signifikan pada kedua responden. Seperti Ny.S yang sebelumnya memiliki nyeri dengan skala 5, turun menjadi 2 , sedangkan Tn.G yang awalnya memiliki skala nyeri 6 dan juga turun menjadi 2 . Pada skala nyeri ini termasuk kedalam nyeri ringan , yang berarti rasa sakit yang dirasakan sudah jauh lebih membaik dan ringan, lebih mudah ditoleransi dalam aktivitas sehari- hari . keberhasilan menurunkan rasa nyeri ininterjadu karena adanya dua mekanisme kerja utama , yaitu efek panas dari kompres hangat , dan kandungan zat aktif dalam jahe merah (Puji Pawenrusi et al., n.d.) Penelitian yang dilakukan oleh (Listyarini et al., 2022) menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe merah secara signifikan menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia penderita asam urat; Efek analgesik tersebut dikaitkan dengan kandungan gingerol, shogaol dan zigeron dalam jahe merah yang bersifat anti inflamasi serta mampu menghambat sintesis prostaglandin dan meningkatkan vasodilatasi lokal, sehingga membantu merileksan otot dan mengurangi sensasi nyeri . Proses ini juga membantu mengurangi pembengkakan (Edema) di sekitar sendi serta meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang sakit, sehingga sel-sel di sekitar sendi bisa lebih cepat pulih (Kozier et al. 2021) dalam (Ditya Nugraha, 2025). Selain efek fisik, sensasi hangat pada kulit juga dapat mengalihkan perhatian otak dari rasa sakit sehingga nyeri terasa berkurang secara subjektif. Selain panas , jahe merah memiliki peran penting karena mengandung senyawa bioaktif seperti mengurangi peradangan (antiinflamasi) dan mengurangi rasa nyeri (analgesik). Jahe merah memiliki kandungan rasa pedas, pahit, dan aromatik olerasin, yang terdiri dari zingeron, gingerol, dan shagaol, jahe merah hangat dapat membantu mengurangi nyeri. Olerasin juga memiliki potensi anti inflamasi, analgetik, dan antioksidan yang kuat. Olerasin atau zingerol memiliki kemampuan untuk menghentikan pembentukan prostaglandin, yang dapat mengurangi peradangan atau nyeri pada sendi (Lumintang et al., 2024)

Penelitian yang dilakukan oleh (Lutfiani & Baidhowy, 2022) juga menunjukkan bahwa jahe mengandung olerasin atau zingerol yang dapat menghambat sintesis

prostaglandin , sehingga nyeri menurun atau berkurang. Prostaglandin sendiri adalah senyawa dalam tubuh yang merupakan mediator nyeri dari radang atau inflamasi . jahe merah memiliki efek yang setara dengan obat penghilang nyeri. Temuan ini juga didukung (Wahyunti et al., 2026) penelitian yang melampirkan bahwa jahe merah dapat digunakan untuk sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan yang potensial dalam manajemen nyeri pada penderita gout arthritis.

Selain manfaat secara fisik , kompres hangat juga memiliki efek positif secara psikologi sensasi hangat pada tubuh membantu otot menjadi lebih rileks , mengurangi ketegangan , menstabilkan darah yang kental , menjaga keseimbangan metabolisme jaringan , meningkatkan permeabilitas jaringan , menumbuhkan rasa kenyamanan dan mengurangi rasa kecemasan (Afriani et al., 2025)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa penurunan skala nyeri yang signifikan hingga mencapai kategori ringan pada kedua responden setelah penerapan kompres hangat jahe merah sangat efektif dan responsif apabila diterapkan secara disiplin dan tepat waktu. Peneliti melihat bahwa sensasi hangat yang dihasilkan dari parutan jahe merah segar memberikan efek relaksasi psikologis instan bagi lansia, menumbuhkan rasa nyaman, dan memicu motivasi internal yang tinggi pada diri responden untuk menyelesaikan sesi kompres selama 15 menit, sehingga penyerapan kompres jahe merah berjalan optimal dan menghasilkan pemulihan fungsi gerak sendi

3. Perbandingan Hasil Akhir Antara Kedua Responden

Berdasarkan penerapan kompres hangat jahe merah pada Ny. S maupun Tn.G mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah penerapan kompres hangat selama 3 hari berturut – turut selama 1x sehari dalam waktu 15 menit. Ny.S terdapat penurunan intensitas skala nyeri 3 poin dari skala nyeri 5 (Nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (Nyeri ringan), sedangkan Tn.G terdapat penurunan intensitas skala nyeri 4 poin dari skala nyeri 6 (Nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (Nyeri ringan)

Hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah didapatkan hasil bahwa responden mengalami penurunan skala nyeri. Dimana sebelum diberikan kompres hangat jahe merah berada pada skala 6 (Nyeri sedang) dan 5 (Nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres jahe merah pada skala nyeri 2 (Nyeri ringan) , 2 (Nyeri ringan). Keadaan ini sejalan dengan manifestasi klinis asam urat yang sering memunculkan sensasi nyeri sedang hingga berat (Ditya Nugraha, 2025) Variasi jumlah penurunan nyeri ini mencerminkan adanya perbedaan respon individu terhadap intervensi non-farmakologi Dalbeth et al. (2021) menyebutkan bahwa intensitas awal inflamasi sangat mempengaruhi besaran penurunan nyeri setelah terapi, individu dengan inflamasi yang lebih berat pada baseline memiliki potensi mengalami penurunan skor nyeri yang lebih signifikan setelah penanganan. Ini tampak pada Tn. G yang memiliki skor awal lebih tinggi dan mencatat penurunan lebih besar. Dalam penelitian ini intervensi diberikan sebanyak 3 kali sehari selama 3 hari berturut – turut di sore hari. Setelah dilakukan kompres jahe merah hangat, skala nyeri pada penderita gout arthritis mengalami penurunan. Penelitian ini sejalan dengan (Sihotang et al., 2024) menjelaskan dengan dilakukan kompres jahe merah hangat dapat menurunkan skala nyeri penderita gout arthritis. Efek pemberian kompres hangat jahe merah yaitu respon tubuh terhadap panas yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan. Pemberian kompres jahe merah hangat dapat memperbaiki sirkulasi darah dalam tubuh dan mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Lutfiani & Baidhowy, 2022) dimana ada perubahan pada skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat jahe merah terhadap

manajemen nyeri pada pasien gout arthritis. Sehingga hasil yang ditemukan kompres jahe merah hangat efektif untuk menurunkan nyeri gout arthritis.

Faktor yang mempengaruhi hasil perbandingan dari kedua responden tersebut adalah jenis kelamin Ny. S memiliki jenis kelamin Perempuan sedangkan Tn.G memiliki jenis kelamin laki – laki. Laki – laki memiliki Risiko lebih tinggi untuk terjadinya asam urat dibanding Perempuan karena memiliki Risiko lebih tinggi dalam peningkatan kadar urine hal tersebut karena laki laki tidak memiliki hormon estrogen , di sisi lain pria tidak memiliki Tingkat estrogen yang signifikan untuk mendukung proses pembuangan sehingga asam urat lebih cenderung menumpuk dalam darah sejak mereka memasuki usia dewasa . Wanita biasanya mengalami peningkatan Risiko asam urat yang setara dengan pria setelah memasuki tahap menopause , karena pada itulah produksi hormon estrogen menurun drastis (Afif Amir Amrullah et al., 2023)

Faktor internal lain yang juga mempengaruhi perbedaan selisih antara kedua responden adalah karakteristik ambang batas nyeri (pain threshold) berbasis gender Secara biopsikososial, perempuan memiliki ambang batas nyeri (pain threshold) dan toleransi nyeri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki terutama jenis pada jenis inflamasi atau peradangan sendi . Hal ini dipengaruhi oleh fluktuasi hormon estrogen yang memengaruhi sistem opioid endogen (penahan nyeri alami tubuh) serta densitas (kepadatan) serabut saraf sensorik yang lebih tinggi pada jaringan tubuh perempuan. Ketika terjadi inflamasi seperti pada kasus gout, stimulasi mekanis yang kecil sekalipun dapat dirasakan sebagai nyeri yang lebih intens oleh perempuan.(Hidayati et al., 2021)

Meskipun kedua responden sama-sama mengalami penurunan kadar asam urat yang efeknya terjadi penurunan nyeri, penurunan pada Tn. G tampak lebih banyak. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan kepatuhan aktivitas fisik dan beban pada sendi selama masa intervensi. Aktivitas harian yang lebih terkontrol pada salah satu responden meminimalkan gesekan pada sendi yang meradang, sehingga membantu efektivitas jahe merah dalam meredakan inflamasi lokal secara lebih optimal.(Bahtiar et al., 2023)

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa perbedaan selisih penurunan poin nyeri antara Ny. S (3 poin) dan Tn. G (4 poin) di lapangan sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan dalam membatasi aktivitas fisik selama masa intervensi berlangsung. Tn. G selama 3 hari penelitian cenderung mengurangi aktivitas bertani yang berat di sore hari dan memilih beristirahat penuh setelah dikompres, sedangkan Ny. S tetap melakukan beberapa aktivitas rumah tangga ringan seperti menyapu dan memasak yang membuat sendi kakinya kembali menahan beban fisik. Meskipun demikian, peneliti berasumsi bahwa kompres hangat jahe merah ini tetap

terbukti efektif bagi kedua jenis kelamin setelah dilakukan penerapan kompres hangat jahe merah selama 3 hari berturut – turut di sore hari selama 15 menit ditunjukan Ny.S penurunan skala nyeri sebesar 3 point dan Tn.G terdapat penurunan skala nyeri 4 point Perbedaan besaran penurunan ini dipengaruhi oleh tingkat keparahan nyeri awal, faktor hormonal jenis kelamin, fluktuasi kadar asam urat, serta pola aktivitas masing-masing responden.

Keterbatasan penelitian

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan seorang penulis dalam melakukan sebuah penerapan. Setelah melakukan penerapan ini, penulis menemukan beberapa keterbatasan pada saat melakukan penerapan , yaitu :

1. Penulis tidak bisa memantau aktivitas responden serta tidak dapat memantau skala nyeri responden selama 24 jam karena tidak satu rumah dengan responden
2. Penulis memiliki keterbatasan kontrol terhadap asupan makanan responden yang tidak dapat dipantau secara ketat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan yang telah dilaksanakan mengenai kompres hangat jahe merah untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita asam urat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan penerapan kompres hangat jahe merah kedua responden, yaitu Ny.S dan Tn.G mengalami intensitas nyeri pada kategori sedang
2. Setelah dilakukan penerapan kompres hangat jahe merah secara rutin selama tiga hari berturut-turut, terdapat penurunan intensitas nyeri pada kedua responden. Ny.S mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, demikian pula Tn.G mengalami penurunan menjadi nyeri ringan
3. Perbandingan hasil akhir kedua responden menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar tiga poin pada Ny.S dan empat point pada Tn.G yang menandakan bahwa kompres hangat jahe merah efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita asam urat

Saran

Berdasarkan hasil Penelitian dan Kesimpulan yang diperoleh dari hasil, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Lansia Penderita Asam Urat

Diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan kompres hangat jahe merah sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi untuk membantu mengurangi nyeri, dengan tetap berkonsultasi kepada tenaga Kesehatan agar dilakukan dengan cara yang benar dan aman

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menjadikan kompres hangat jahe merah sebagai salah satu intervensi keperawatan komunitas atau edukasi pada pasien

3. Bagi peneliti selanjutnya

4. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak serta durasi intervensi yang lebih Panjang, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Nugroho, A., & Lusmiati Anisah, R. (2023). Upaya Mengurangi Nyeri Kronis Gout Arthritis Dengan Air Rebusan Daun Salam
- Afif Amir Amrullah, Kareena Sari Fatimah, Nikita Puteri Nandy, Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah, Nursalsabila Nursalsabila, Adzkie Hayyanal Alya, Dayini Batrisyia, & Nabiilah Salsa Zain. (2023a). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 162–175. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317>
- Afif Amir Amrullah, Kareena Sari Fatimah, Nikita Puteri Nandy, Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah, Nursalsabila Nursalsabila, Adzkie Hayyanal Alya, Dayini Batrisyia, & Nabiilah Salsa Zain. (2023b). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 162–175. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317>
- Afriani, E., Khariroh, S., Eka Putri, M., Studi Profesi Ners, P., Ilmu Kesehatan, F., & Tinggi Ilmu Kesehatan Hangtuah Tanjungpinang, S. (2025). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Tn. E Dengan Gout Arthritis Dan Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Di Rumah Bahagia Embung Fatimah Dinas Sosial Kota Tanjungpinang (Vol. 3).
- Ainin Hirza Nur. (2022). Kompres Jahe Merah Dan Sereh Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid. 2(1). <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/>
- Astuti, E., Widari, N. P., & Dewi, E. U. (2022). Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Di Posyandu Lansia Rt 17 Rw 06 Tambak Asri Surabaya

- Ayu Dhiyaa Ardelia, R. (2025). Pengaruh Kompres Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia (Vol. 15, Number 1).
- Ayunisri, D., Widhi Astuti, V., & Felnanda Amri, L. (2024). Application of Red Ginger Compress in Gout Patients in Families to Reducing Chronic pain in Padang City: Case Study. In JKPBK (Vol. 7, Number 1). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Budi Vitri Rokhima, S., Sari, Y., Rokhima, V., DIII Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, S. (n.d.). Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi Orif di RSUD Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi Orif di RSUD Setia Budi (Vol. 1, Number 1).
- Dewi Hartoyo, E. (2021). Nursing Intervention of Red Ginger Warm Compress To Reduce Pain Levels In The Elderly. <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJCD>
- Dewi, K., Hasanah, U., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2021). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Instensitas Nyeri Pada Pasien Arthritis Rheumatoid Application In Rheumatoid Arthritis Patients Jurnal Cendikia Muda, 1(3).
- Dian Faqih, Ainul Yaqin Salam, & Grido Handoko Sriyono. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kadar Asam Urat. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan , 2(2), 146–156. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1749>
- Ditya Nugraha. (2023). Penerapan Kompres hangat jahe merah untuk meredakan nyeri pada lansia dengan asam urat. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Ditya Nugraha, W. (2025). Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Meredakan Nyeri Pada Lansia Dengan Asam Urat <https://doi.org/https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/download/1920/1579>
- Ditya Nugraha, W. (2025b). Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Meredakan Nyeri Pada Lansia Dengan Asam Urat <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Ekuin D. Kojon, T. B. O. , J. V. P. W. Ch. R. S. T. , F. J. P. R. N. (2023). Karakteristik Morfologi Tanaman Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) Lokal di Kecamatan Poso Pesisir Provinsi Sulawesi Tengah. 4. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/samrat-agrotek/article/download/44098/43564/117294>
- Haro, M., Sudharmono, U., Sitompul, M., Wulandari, I. S. M., Malinti, E., & Wulandari, I. S. M. (2024). Edukasi Dan Pemberdayaan Lansia dalam Menjaga Kesehatan di Kelurahan Kacapiring, Kecamatan Batununggal Bandung. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(3), 1221–1235. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13372>
- Intania, D. R. S. ,Elmagfhuroh R. D. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Peilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Pukesmas Maesan .
- Jauhar, M., Ulisetiani, N., Widiyati Jurusan Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Kudus, U., Jurusan Keperawatan, I., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang, P. (2022). Studi Literatur Kompres Air Garam Espom Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Klien Artritis Gout In Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (Vol. 13, Number 1).
- Kedokteran, F., Rs, U. /, & Yogyakarta, B. (n.d.). Rizaldy Taslim Pinzon Pengkajian Nyeri Penerbit BETHA GRAFIKA Yogyakarta.
- Kemenkes. (2024a). Pola Makan pada Penderita Asam Urat. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3600/pola-makan-pada-penderita-asam-urat
- Kemenkes. (2024b). Pola Makan Pada Penderita Asam Urat .
- Klinis, A., & Debie Anggraini, H. (n.d.). Scientific Journal. Retrieved <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/4>
- Kurnia, K., Andriyani, S., Sulastri, A., Suparto, T. A., Olahraga, F. P., & Kesehatan, D. (2023). Studi kasus : Penatalaksanaan Terapi Kompres Hangat Air Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Dengan Asam Urat
- Kurniawan, Y., Yulendasari, R., & Hermawan, D. (2024). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(9), 3932–3944. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15698>
- Listyarini, A. D., Riyana, D., Prastiani, D. B., Ayu, S., Adyani, M., Studi, P., Keperawatan, I.,

- Cendekia, I., Kudus, U., Ilmu, F., Universitas, K., & Slawi, B. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat Di Desa Ketajung. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2). <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- Lumintang, C. T., Langelo, W., & Kaseside, M. A. (2024). Efektivitas Kompres Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dan Kualitas Hidup Penderita Gut Arthritis (Vol. 6, Number 2). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Lutfiani, A., & Baidhowy, A. S. (2022). Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Manajemen Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.9855>
- Marlina, A., Salsabilla, F., & Mariska, R. P. (2022). Upaya Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Asam Urat Menggunakan Tanaman Sirih Cina (*Peperomia pellucida* L Kunth) di RT 28 Kelurahan Lebak Bandung Kecamatan Jelutung, Kota Jambi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(1), 97–102. <https://doi.org/10.54082/jamsi.603>
- Muriam Afzal, M. R. R. R. (2025). Asam Urat -StatPearls -Rak Buku NCBI-NIH.
- Musta'in Musta'in, Tri Yuniarti, Ikrima Rahmasari, Ellen Yolanda Cristin R, & Saryadi Saryadi. (2023). The Effect Of Warm Ginger Compress On Reducing Gout Arthritis Pain In The Elderly. *International Journal of Medicine and Health*, 2(4), 39–46. <https://doi.org/10.55606/ijmh.v2i4.2880>
- Ningrum, T. W. I. V. R. I. (2023). studi kasus asuhan keperawatan pasien asam urat pada masalah keperawatan nyeri akut dengan stretching exercises.
- Nur Ahnafani, M., Aulia, N., Laili Mega Lestrari, N., Ngongo, M., Rakhman Hakim, A., Studi Sarjana Farmasi, P., Kesehatan, F., & Sari Mulia, U. (2024). Jahe (*Zingiber Officinale*) : Tinjauan Fitokimia , Farmakologi Dan Toksikologi. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 11, Number 10). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Pranata Rama, Saputra, A. U., & Harisandy, A. (2026). Effectiveness of Warm Compress With Red Ginger and Warm Compress With Boiled Lemongrass on Reducing Joint Pain in Elderly Elderly Arthritis Gout Sufferers in The Gandus Public Health Center Area in 2025. 400 | *JKSP*, 9(1). <https://doi.org/10.32524/jksp.v9i1.1844>
- Prawita, H., Keperawatan, W., Kemenkes, P., & Timur, K. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Sendi Pda Lania Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Pukesmas Lempaka Samarinda In *Mahakam Nursing Journal* (Vol. 2, Number 11).
- Puji Pawenrusi, E., Nur Aisyah, A., Studi Profesi Ners, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, S., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (n.d.). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Asam Urat Di Pukesmas Barebo. Retrieved <https://journal.stikmks.ac.id/a>
- Purwanti, A., Fajrunni'mah, R., & Grey, M. A. (2022). Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III 2022 Penyuluhan dan pemeriksaan asam urat pada lansia di Rw 06 Jatiwarna pondok melati bekasi.
- Rahmat Santoso, B., Kurniya, S., Nurul Hidayah, A., Indah Puspita Sari, L., Kharisma Ningtias, P., Faturrahman, W., & Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, P. (n.d.). *DIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Ramelia Hudaya, I., Laily Hilmi, I., Kunci, K., Nyeri, T., & Samping, E. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Rasionalitas Penggunaan OAINS dalam Mengatasi Nyeri secara Swamedikasi di Masyarakat. *Jurnal Pharmascience*, 10(1), 142–151. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/pharmascience>
- Safira, D., & Kurniawati, R. ,Parmilah. (2022). Studi Kasus Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Untuk Penurunan Nyeri Kronis Pada Gout Arthritis
- Sandrasari, D. A., Andarwulan, N., Faridah, D. N., & Dewi, F. N. A. (2023). Identifikasi Komponen Aktif Jahe Merah (*Zingiber officinale* Roscoe var. *Rubrum*) sebagai Sumber Antioksidan dengan Pendekatan Metabolomik Berbasis HPLC. *ALCHEMY Jurnal Penelitian Kimia*, 19(1), 32. <https://doi.org/10.20961/alchemistry.19.1.64737.32-43>
- Sihotang, S. D., Nurfitriani, N., Ramadhani, D. Y., & Pebrianti, D. K. (2024). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Gout pada Lanjut Usia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1), 115–120. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i1.780>

- Silpiyani, C., Kurniawan, W. E., & Wibowo, T. H. (2023). Karakteristik Responden Lansia Penderita Asam Urat Di Desa (Vol. 2, Number 5).
- Sulistyaningsih, T., Harjunowibowo, D., Wulandari, R., Rizka, A., Ika, U., Putri, R., Widya, A., Fitri, R., & Rindiani, A. (2023). Tanaman Herbal (JAHE, KATUK).
- Tamri, A. I. S. M. A. , A. S. A. F. A. (2025). Upaya Promotif dan Preventif Untuk Mencegah Asam Urat Pada Lansia di Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya. 3. <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM/article/view/6211/2224>
- Valensya. (2024). pengaruh warm ginger compress terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan gout. 15. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf15nk121/15nk121>
- Wahyunti, Y., Dosen, K., Giri, A., & Wonogiri, S. H. (2026). Kompres Hangat Jahe Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Penderita Gout Arthritis. Jurnal Keperawatan GSH, 15.
- Widiyanto, A., Budi, A., Duarsa, S., Mubarak, A. S., Setiawan Manurung, B., Prabowo, T. G., Prayoga, W., Aji, R., Dina, A., Agustina, N., Miya, S., Larasati, T., Putri, M., Prayogi, W., Fatonah, U., Permatasari, R., Dewi, A., Choiri, A., Novianti, N., ... Kesehatan Mambaul, I. (2022). Pengabdian Masyarakat Inovasi :Senam Peregangan Sendi Sebagai Upaya Promotif Dan Preventiv Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Sokorep, Desa Garanagn, Kecamatan Wonosomodro Kabupaten Boyolali <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Yolandari, S., Ode Syafriah, W., Mustiqawati, E., Nurwanti, R., Dwi Yanti Program Studi Diploma Tiga Farmasi, D., Kesehatan, J., & Baubau, P. (2025). jurnal promotif preventif Pola Makan dan Hubungannya dengan Kadar Asam Urat pada Masyarakat Pesisir Dietary Patterns and Their Association with Uric Acid Levels in Coastal Communities (Vol. 8). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Usia Lanjut. JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS), 2(4), 39–50. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>