

## Terapi Kompres Hangat Jahe Untuk Menurunkan Skala Nyeri pada Lansia Dengan *Gout Arthritis* di Panti Tresna Werdha

Rifahatul Mahmudah<sup>1</sup>, Setiadi Syarli<sup>2</sup>, Rania Suilia<sup>3</sup>, Ayu Nabilla Azaara<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Alifah Padang, Indonesia

<sup>4</sup> STIKes Trimandiri Sakti Bengkulu, Indonesia

Received : 24 November 2025, Revised : 1 Desember 2025, Published : 10 Desember 2025

### Corresponding Author

Nama Penulis: Rifahatul Mahmudah

E-mail: [rifahatulm@gmail.com](mailto:rifahatulm@gmail.com)

### Abstrak

*Gout arthritis merupakan kondisi yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri berulang akibat penumpukan kristal monosodium urat di dalam sendi, yang terjadi karena tingginya kadar asam urat dalam darah. Salah satu bentuk intervensi terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pada penderita gout arthritis adalah pemberian kompres hangat jahe. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis melalui terapi kompres hangat jahe di Panti Tresna Werdha. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi, dengan pengukuran kadar purin sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan dilaksanakan pada 03 November 2025, diikuti oleh 10 lansia berusia ≥ 60 tahun. Hasil menunjukkan seluruh peserta mampu melakukan terapi secara mandiri dan mengalami penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dan peningkatan motivasi untuk melakukan latihan secara rutin. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi kompres hangat jahe sebagai intervensi non-farmakologis yang murah, mudah, dan dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan kesehatan lansia di panti sosial maupun komunitas.*

**Kata kunci** - lansia, terapi kompres hangat jahe, gout arthritis, kesehatan komunitas

### Abstract

*crystals in the joints, which occurs due to high uric acid levels in the blood. One form of complementary therapy intervention that can be used to help reduce pain intensity in gout arthritis sufferers is the application of warm ginger compresses. This community service activity aims to reduce pain intensity in elderly people with gout arthritis through warm ginger compress therapy at the Panti Tresna Werdha. The implementation method included education, demonstration, hands-on practice, and evaluation, with purine levels measured before and after the intervention. The activity was conducted on November 03, 2025, with 10 elderly people aged 60 years and above. Results showed that all participants were able to perform the therapy independently and experienced a reduction in pain levels before and after the intervention. Participants also demonstrated high enthusiasm and increased motivation to exercise regularly. This indicates that warm ginger compress therapy is a non-pharmacological intervention that is cheap, easy, and can be integrated into elderly health development programs in social care and communities.*

**Keywords** - elderly, warm ginger compress therapy, gout arthritis, community health

**How To Cite** : Mahmudah, R., Syarli, S., Suilia, R., & Azaara, A. N. (2025). Terapi Kompres Hangat Jahe Untuk Menurunkan Skala Nyeri pada Lansia Dengan Gout Arthritis di Panti Tresna Werdha . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 4(2), 2597 - 2603. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.799>

**Copyright** ©2025 Rifahatul Mahmudah, Setiadi Syarli, Rania Suilia, Ayu Nabilla Azaara

## PENDAHULUAN

Arthritis gout merupakan suatu kondisi ketika kadar asam urat dalam darah meningkat melampaui batas normal, sehingga zat tersebut mengendap dan membentuk kristal-kristal kecil di dalam sendi. Kristal inilah yang memicu iritasi dan kerusakan pada struktur sendi sehingga menimbulkan nyeri, peradangan, dan keterbatasan gerak. Penyakit ini dapat menyerang berbagai bagian tubuh, namun area yang paling sering terdampak adalah persendian pada kaki, terutama ibu jari kaki, pergelangan kaki, hingga bagian tengah telapak kaki. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa sakit yang tiba-tiba dan intens, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga kualitas hidup penderitanya menurun (Astanta et al., 2020).

Berdasarkan data *World Health organization* (WHO) pada tahun 2020 diperkirakan ada 55,8 juta orang di dunia yang menderita gout, dengan prevalensi sekitar 659 per 100.000 jiwa dan penyakit ini lebih banyak terjadi pada laki-laki dengan seiring bertambahnya usia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi asam urat meningkat dengan usia, mencapai 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 (Risksedas, 2018). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2021 melaporkan bahwa kasus positif penderita asam urat mencapai 1.354 jiwa dengan 345 jiwa yang meninggal akibat penyakit ini. Sementara itu dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat menyatakan bahwa sekitar 7,3% penduduk pernah didiagnosa dengan arthritis gout dan menegaskan bahwa masalah ini tidak bisa diabaikan.

Beberapa gejala dan tanda yang sering terjadi pada penderita asam urat meliputi nyeri hebat dan tiba-tiba pada persendian yang terkena, gangguan fungsi sendi, kemerahan, perasaan panas pada bagian yang bengkak, kekakuan, dan pembengkakan pada persendian. Gejala nyeri juga dapat terjadi pada persendian kaki, jari-jari kaki, tangan, dan jari-jari tangan (Apriyadi et al., 2020). Salah satu masalah keperawatan yang sering dialami oleh penderita gout arthritis adalah nyeri kronis (Fadhla et al., 2023). Nyeri merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan setiap individu dapat merasakan nyeri dengan intensitas dan skala yang berbeda-beda (Musak & Lomboan, 2025). Nyeri kronis dijelaskan sebagai sensasi tidak menyenangkan yang berlangsung lebih dari 3 bulan, dengan intensitas yang bervariasi dari ringan hingga berat (Amrullah et al., 2023).

Penatalaksanaan nyeri pada penderita penyakit asam urat dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan adalah penggunaan terapi komplementer yang bertujuan membantu menurunkan rasa nyeri pada penderita gout arthritis, seperti pemberian kompres hangat jahe (Jufri et al., 2023). Jahe dikenal sebagai bahan herbal yang memiliki berbagai manfaat kesehatan karena mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang berperan sebagai antiinflamasi, antibakteri, serta membantu mengurangi rasa mual. Berbagai penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa pemberian kompres hangat jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien gout arthritis, sehingga dapat menjadi alternatif terapi pendukung yang aman dan mudah diterapkan dalam perawatan sehari-hari (Wiguna et al., 2025). Kompres air hangat jahe adalah intervensi keperawatan yang sudah lama diaplikasikan oleh perawat karena dapat meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi psikologis, dan memberi rasa nyaman (Yang et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dan pengambilan data yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2025 diperoleh data bahwa penderita asam urat (gout arthritis) di Panti Sosial Tresna Werdha pada bulan Oktober tahun 2025 sebanyak 25 penderita. Adapun penderita yang tidak mengkonsumsi obat asam urat (gout arthritis) sebanyak 17 penderita dan diantaranya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 penderita dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 penderita, serta menyatakan bahwa penderita merasakan sakit dibagian sendi, merasa tidak nyaman disekitar sendi dan tidak dapat melakukan kegiatan aktivitas seperti biasanya. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan praktik langsung terapi kompres hangat jahe pada lansia di panti sosial. Program ini diharapkan tidak hanya menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis, tetapi juga membangun kemandirian lansia dalam melakukan latihan secara mandiri.

## METODE

### A. Jenis dan Sumber Data

1. Data primer melalui observasi langsung selama pelaksanaan terapi kompres hangat jahe di Panti Sosial Tresna Werdha, meliputi partisipasi lansia, keterampilan melakukan teknik yang benar, dan respon terhadap tindakan.
  2. Data Sekunder diperoleh melalui studi kepustakaan, dokumen instansi terkait, dan sumber daring yang kredibel mengenai penerapan kompres hangat jahe, kesehatan lansia, dan intervensi penurunan skala nyeri.
- B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan  
Kegiatan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha pada tanggal 03 November 2025
- C. Sasaran Kegiatan  
Peserta adalah lansia berusia  $\geq 60$  tahun yang tinggal di Panti Sosial tresna werdha, mampu mengikuti instruksi sederhana, dan tidak memiliki kontraindikasi untuk melakukan terapi kompres hangat jahe
- D. Tahapan Pelaksanaan
1. Persiapan
    - a. Koordinasi dan permohonan izin kepada Kepala Panti Sosial.
    - b. Penyusunan materi edukasi pemberian kompres hangat jahe
    - c. Pengadaan peralatan: baskom, jahe, air hangat, handuk kecil, leaflet edukasi, dan alat pendukung observasi.
  2. Pelaksanaan
    - a. Edukasi tentang manfaat pemberian kompres hangat jahe dalam menurunkan intensitas nyeri
    - b. Demonstrasi teknik kompres hangat jahe yang benar oleh tim pelaksana.
    - c. Praktik mandiri oleh lansia dengan pendampingan.
    - d. Protokol latihan : celupkan handuk kecil ke air jahe yang sudah hangat kemudian peras secukupnya dan tempelkan pada area sendi yang sakit, setelah itu lakukan kompres selama 15-20 menit, ulang 1-2 kali sehari selama 3-5 hari berturut-turut
  3. Evaluasi
    - a. Observasi keterampilan peserta.
    - b. Wawancara singkat untuk menilai pemahaman dan motivasi melakukan latihan secara mandiri.
- E. Metode analisis  
Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan perubahan skala nyeri pre-post intervensi. Hasil evaluasi digunakan untuk memberikan rekomendasi keberlanjutan program.

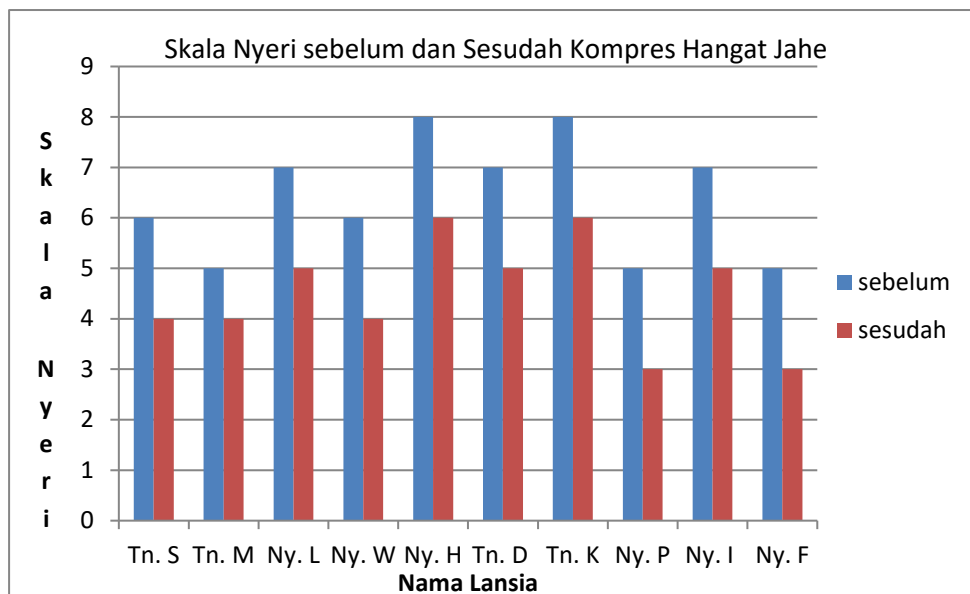
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 03 November 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha, diikuti oleh 10 orang lansia. Kegiatan berlangsung selama 120 menit, dimulai pukul 09.00 WIB hingga 11.00 WIB. Seluruh peserta hadir dari awal hingga akhir kegiatan dengan antusiasme tinggi. Perencanaan telah dilakukan dengan baik sebelum kegiatan, meliputi koordinasi dengan pihak panti, penyusunan materi, dan pengadaan peralatan. Tempat pelaksanaan sesuai rencana, alat tersedia, dan pembagian peran pelaksana sesuai tugas masing-masing. Pengaturan tempat rapi, sirkulasi udara baik, dan ruang memadai sehingga mendukung kelancaran kegiatan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan semangat, mampu melakukan terapi kompres hangat jahe secara mandiri, dan menunjukkan penurunan skala nyeri setelah intervensi.

**Tabel 1.** Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Penerapan Kompres Hangat Jahe

No	Nama	Skala Nyeri Pre	Skala Nyeri Post
1	Tn. S	6	4
2	Tn. M	5	4
3	Ny. L	7	5
4	Ny. W	6	4
5	Ny. H	8	6
6	Tn. D	7	5
7	Tn. K	8	6
8	Ny. P	5	3

9	Ny. I	7	5
10	Ny. F	5	3



**Gambar 1.** Grafik Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapankompres Hangat Jahe

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebelum dilakukann kompres hangat dengan jahe 6 orang yang mengalami nyeri ringan dan 4 responden mengalami nyeri sedang hal ini dikarenakan karena peneliti memberikan intervensi kompres hangat jahe sesuai dengan SOP (standar operasional prosedur), sehingga terjadi penurunan dari skala nyeri sedang ke skala nyeri ringan(Sowwam, 2022).

Hal ini sejalan dengan peelitian yang dilakukan oleh Listyarini et al (2022) yang menjelaskan pemberian kompres hangat menggunakan parutan jahe merah (*zingger officinale roscoe var rubrum*) dapat menurunkan skala nyeri pada penderita gout atrhritis di panti jompo yayasan budi bakti jompo yayasan budi bakti. Begitujuga dengan penelitian yan dilakukan oleh Suranata (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gout arthrititis di Kelurahan Mahawu Manado. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Sari et al (2022) yang menjelaskan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada lansia dengan gout arthrititis setelah diberikan kompres jahe merah. Pada Tn. S awal mula skala nyeri dari 6 turun menjadi 2. Pada Ny. E awal mula skala nyeri 6 turun menjadi 2. Pada Ny.S awal mula skala nyeri 6 turun menjadi 2.

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak nyaman yang muncul ketika terjadi kerusakan atau ancaman kerusakan pada jaringan tubuh (Pulungan, 2020). Pada penderita gout arthrititis, lokasi yang paling sering terkena meliputi sendi jempol kaki, pergelangan kaki, lutut, hingga siku. Rasa sakit tersebut timbul akibat penumpukan zat purin berlebih yang kemudian berubah menjadi kristal-kristal tajam di dalam sendi, sehingga menyebabkan peradangan dan rasa nyeri yang berat. Jika kondisi nyeri ini tidak segera ditangani, maka dapat mengganggu kemampuan penderita dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga kualitas hidup pun menurun (Hartoyo, 2023).

Pendekatan terapi non-farmakologis dapat digunakan untuk membantu meredakan nyeri dan peradangan pada penderita gout arthrititis. Salah satu metode yang efektif adalah memberikan stimulus pada kulit melalui kompres hangat jahe (Apriyadi et al., 2020). Penatalaksanaan nyeri akibat gout arthrititis dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis biasanya menggunakan obat antiinflamasi non-steroid (OAINS) untuk mengurangi peradangan. Sementara itu, terapi non-farmakologis dilakukan dengan cara memberikan kompres air hangat untuk meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan pada sendi. Kombinasi air hangat dengan ekstrak jahe diketahui memiliki efek yang lebih optimal karena jahe mengandung senyawa aktif yang mampu membantu mengurangi nyeri dan inflamasi pada sendi (Wiguna et al., 2025).

Kompres jahe adalah terapi komplementer yang memanfaatkan campuran air hangat dengan jahe yang telah diparut, sehingga menghasilkan sensasi hangat dan sedikit pedas pada kulit. Rasa hangat ini bekerja dengan memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi), yang kemudian meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami nyeri. Aliran darah yang lancar membantu membawa pergi zat-zat pemicu peradangan seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin, sehingga intensitas nyeri dapat berkurang (Wetik & Lumintang, 2021). Selain itu, rangsangan panas dari jahe mampu mempengaruhi sistem saraf dengan menutup jalur transmisi impuls nyeri menuju medula spinalis dan otak, sehingga sinyal nyeri tidak lagi diterima secara penuh oleh sistem saraf pusat (Kurnia et al., 2024). Kompres ini diberikan dengan cara menempelkan jahe yang telah dipanaskan dan ditumbuk pada bagian persendian yang terasa nyeri, kemudian dipertahankan selama 15–20 menit agar efek terapinya lebih optimal.

Jahe memiliki berbagai kandungan zat aktif yang mampu membantu meredakan nyeri, senyawa kimia dalam jahe berperan menghasilkan sensasi hangat ketika digunakan sebagai kompres. Rasa hangat tersebut berasal dari oleoresin yang mudah larut dalam air, sehingga sangat efektif dalam memberikan efek kompres hangat pada area yang mengalami peradangan. Terapi panas ini dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan yang nyeri, mempercepat proses penyembuhan, sekaligus mengurangi ketidaknyamanan pada sendi (Amrullah et al., 2023).

Selain itu kandungan utama yang terdapat pada jahe seperti gingerol, shogaol, dan zingerone termasuk dalam kelompok fenol aktif yang semakin kuat efeknya setelah mengalami proses pemanasan. Ketika jahe dipanaskan, gingerol akan terurai menjadi senyawa lain seperti gingerone dan shogaol, yang turut berkontribusi dalam efek antiinflamasi dan analgesik. Aroma khas jahe yang kuat berasal dari zingeron, salah satu komponen oleoresin. Kombinasi senyawa-senyawa tersebut menjadikan kompres hangat jahe efektif dalam mengurangi nyeri sendi pada penderita gout arthritis (Sowwam, 2022).

Selain efektivitasnya yang telah terbukti dalam berbagai penelitian, penggunaan kompres hangat jahe juga memiliki keunggulan dari sisi praktik dan penerimaan dari penderita. Jahe merupakan bahan alami yang mudah diperoleh, murah, dan relatif aman digunakan dalam jangka panjang (Nur et al., 2024). Hal ini sangat relevan bagi penderita yang seringkali memiliki keterbatasan finansial atau kondisi kesehatan yang membuat mereka tidak dapat menggunakan obat antiinflamasi secara terus-menerus karena risiko efek samping seperti iritasi lambung, gangguan ginjal, atau peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, kompres hangat jahe dapat menjadi alternatif yang aman dan layak digunakan sebagai bagian dari manajemen nyeri berbasis terapi komplementer (Hulu, 2022).

Intervensi kompres jahe tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri, tetapi juga memberikan manfaat psikologis. Efek sensasi hangat yang ditimbulkan dapat membantu meningkatkan rasa rileks, mengurangi kecemasan, serta memberikan kenyamanan emosional terutama pada lansia yang sering merasa cemas ketika mengalami nyeri berulang (Pratiwi et al., 2025). Ketika nyeri berkurang, penderita cenderung mampu bergerak lebih leluasa, tidur lebih nyenyak, dan berpartisipasi dalam aktivitas harian dengan lebih baik, kondisi ini secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup penderita gout arthritis secara keseluruhan (Kurniati et al., 2020).



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai terapi kompres hangat jahe pada lansia dengan gout arthritis yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha berjalan dengan sangat baik dan lancar. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara aktif dan mampu melakukan terapi secara mandiri sesuai dengan bimbingan yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada seluruh responden setelah dilakukan intervensi kompres jahe merah selama 15–20 menit. Terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada penderita gout arthritis karena kandungan aktif pada jahe seperti gingerol dan shogaol mampu meningkatkan aliran darah, mengurangi peradangan, dan menghambat transmisi impuls nyeri. Oleh karena itu, terapi kompres jahe merah dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar terapi kompres hangat jahe dapat diintegrasikan secara rutin dalam program pembinaan kesehatan lansia di panti sosial maupun di tingkat komunitas. Pelaksanaan kegiatan ini sebaiknya didukung oleh keterlibatan kader atau tenaga kesehatan, sehingga lansia dapat melakukan teknik dengan tepat dan konsisten. Selain itu, penting untuk menyertakan edukasi kesehatan yang diberikan secara berkelanjutan agar manfaat terapi dapat maksimal dan mendukung kemandirian lansia dalam menjaga kondisi fisiknya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat membandingkan efektivitas kompres hangat jahe dengan metode terapi lainnya, baik farmakologis maupun non-farmakologis untuk mengetahui intervensi paling efektif dalam menurunkan skala nyeri gout arthritis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih atas dukungan dan kerja sama yang baik selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada pihak yang telah memberikan bantuan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dan penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, A. A., Fatimah, K. S., & Nandy, N. P. (2023). *Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur*.
- Apriyadi, G., Handono, B., Pramatirta, A. Y., Effendi, J. S., Madjid, T. H., Pribadi, A., Sakit, R., & Sadikin, H. (2020). *Hubungan Kadar Asam Urat , Laktat Dehidrogenase , Aspartat Aminotransferase Serum Penderita Preeklamsi Berat Disertai Komplikasi dan Tanpa Komplikasi Relations of Uric Acid , Lactat Dehydrogenase , and Aspartat Aminotransferase Serum LevelIn Severe Preecl*. 64–70.
- Astanta, J., Lafau, B. O., & Nababan, T. (2020). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah ( Zinger Officinale Roscoe Var Rubrum ) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020*. 6(2), 99–104.
- Fadhla, A., Maulida, & Putra, E. (2023). *Hubungan pengetahuan masyarakat dengan penanganan pada gejala peningkatan kadar asam urat di desa kayee lee kecamatan ingin jaya kabupaten aceh besar*. 2(2), 108–117.
- Hartoyo, E. D. (2023). *Nursing Intervention of Red Ginger Warm Compress To Reduce Pain levels In The Elderly*. February, 1–9.
- Hulu, M. Frans S. P. H. H. (2022). *Characteristics Of Patients Of Gout Arthritis In The Work Area Of Tumori Village West Gunungsitoli Village In 2021*. 13(01), 115–121.
- Jufri, Zamaa, M. S., Sulaiman, Hatta, M., & Serliyani. (2023). *Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Kepulauan Selayar*. 13(November), 439–449.
- Kurnia, K., Andriyani, S., Sulastri, A., & Suparto, T. A. (2024). *Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Kompres Hangat Air Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Dengan Asam Urat*. 25–35.
- Kurniati, A. R., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2020). *Hubungan Peran Keluarga Dan Pola Konsumsi Dengan Perilaku Pencegahan Penyakit Gout Arthritis Pada Lansia*. 2(1), 116–128.

- Listyarini, A. D., Riayana, D., Prastiani, D. B., & Adyani, S. A. M. (2022). *Pengaruh Kompres jahe Merah terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat Di Desa Ketanjung*. 9(2), 98–109.
- Musak, R. A., & Lomboan, M. S. (2025). *Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Gouty Arthritis di Desa Tandengan Satu Wilayah Kerja Puskesmas Tandengan*. 5.
- Nur, D., Sari, P., Septimar, Z. M., & Melati, D. R. (2024). *Hubungan Pengetahuan Pola Makan Terhadap Penderita Asam Urat Pada dewasa*. 2(2018), 36–40.
- Pratiwi, I. J., Ichwansyah, F., & Septiani, R. (2025). *Pendampingan pencegahan penyakit gout arthritis pada masyarakat di Desa Pulau Balai Kecamatan Pulau Banyak Kabupaten Aceh Singkil*. 6, 23–29.
- Pulungan, N. K. (2020). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Penyakit Asam Urat ( Gout Arthritis ) Pada Ibu Hamil Di Desa Benteng Huraba Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2020*. 1–13.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sari, I., Wardiyah, A., & Isnainy, U. C. A. S. (2022). *Efektivitas pemberian Kompres jahe Merah pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Desa Batu Menyan Pesawaran*. 5, 3676–3689.
- Sowwam, M. (2022). *Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat Pada Lansia Pendahuluan Metode*. 2(1), 12–17.
- Suranata, F. M. (2023). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis di Kelurahan Mahawu Manado*. 1.
- Wetik, S. V., & Lumintang, C. T. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Diet Gout Arthritis Melalui Pendidikan Kesehatan*. 2(3), 52–56. <https://doi.org/10.52622/jjisk.v2i3.38>
- Wiguna, R. N., S, M., Akmal, A., Syarkawi, Syukriah, & Karmila, R. (2025). *Penerapan kompres Jahe Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Penderita Asam Urat*. 9(4).
- Yang, J., Xu, R., Li, K., Han, J., & Tong, Y. (2025). *Comprehensive Treatment of Gout with Traditional Chinese Medicine : A Modern Pathophysiological Perspective*. October, 6783–6801.