



## EDUKASI PEMBERIAN KOMPRES JAHE PADA LANSIA DENGAN NYERI SENDI KARENA ASAM URAT

Sahra Ramadanti\*, Madyo Maryoto, Wasis Eko Kurniawan

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. raden Patah No. 100, Kedung Longsir, Ledug Kembaran, Banyumas,  
Jawa Tengah 53182, Indonesia

\*[sahraramadanti71@gmail.com](mailto:sahraramadanti71@gmail.com)

### ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas semakin meningkatnya usia fisik semakin sensitive mengalami masalah kesehatan salah satunya asam urat. Penyakit asam urat merupakan penyakit yang ditimbulkan oleh penumpukan kristal pada persendian. Ditandai dengan sendi yang tertekan, terasa nyeri dan kemerahan pada daerah tertentu. Penanganan asam urat bisa dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Teknik non farmakologi yaitu dengan kompres jahe. Kompres jahe bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi dimana jahe mempunyai sifat hangat dan aromatic seperti oleoresin seperti zingeron, gingerol dan shogoal. Hasil tingkat skala nyeri sebelum kompres jahe hari ke-1 sebagian besar lansia mengalami nyeri berat 6 (86%) dan setelah kompres jahe seluruh responden (100%) nyeri ringan. Hasil tingkat skala nyeri sebelum kompres jahe hari ke-2 mayoritas lansia mengalami nyeri sedang 4 (57%) dan setelah kompres jahe sebagian besar mengalami nyeri ringan 5 (71%). Hasil tingkat skala nyeri sebelum kompres jahe pada hari ke-3 semua lansia (100%) pada kategori nyeri sedang dan setelah kompres tidak merasakan nyeri 4 (57%). Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, seperti memberikan skala nyeri dan kompres jahe kepada orang lanjut usia untuk membantu meredakan ketidaknyamanan akibat asam urat secara efisien.

Kata kunci: asam urat; kompres jahe; lansia; pemberian

## ***EDUCATION ON GINGER COMPRESS FOR ELDERLY PEOPLE WITH JOINT PAIN DUE TO GOUT***

### ***ABSTRACT***

*Elderly people aged 60 and over are more susceptible to health problems, one of which is gout. Gout is a disease caused by the accumulation of crystals in the joints. It is characterized by pressure on the joints, pain, and redness in certain areas. Gout can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological technique is ginger compresses. Ginger compresses are beneficial for reducing joint pain, as ginger has warming and aromatic properties, including oleoresins such as zingerone, gingerol, and shogoal. Results of the pain scale before the ginger compress on day 1 showed that most elderly people experienced severe pain (6%) and after the ginger compress, all respondents (100%) experienced mild pain. Results of the pain scale before the ginger compress on day 2 showed that the majority of elderly people experienced moderate pain (4%) and after the ginger compress, most experienced mild pain (5%) and after the ginger compress, most experienced mild pain (5%). The results of the pain scale before the ginger compress on the 3rd day showed that all elderly people (100%) were in the moderate pain category, and after the compress, 4 (57%) felt no pain. From community service activities, such as providing pain scales and ginger compresses to elderly people to help relieve discomfort caused by gout effectively.*

*Keywords: administration; elderly; ginger compress; gout*

### **PENDAHULUAN**

Karena penuaan adalah proses alami, orang akan mengalami tiga periode kehidupan yang berbeda: masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua (Alfian Indriyanto & Prasanti Adriani, 2023).

Osteoarthritis, rheumatoid arthritis, asam urat, dan asam urat merupakan beberapa kondisi yang kerap menimbulkan perubahan fungsi komponen tubuh yang banyak dijumpai pada sistem muskuloskeletal pada populasi lanjut usia (Australian Institute of Health and Welfare, 2019). Arthritis reumatoid, osteoarthritis, dan arthritis asam urat (gout) merupakan jenis penyakit sendi yang sering terjadi pada lansia di Indonesia. (Kemenkes RI, 2019). Gejala yang sering timbul akibat penyakit sendi atau radang sendi adalah nyeri (Izzah & Solihah, 2024).

Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan meningkat 41,4%, peningkatan terbesar secara global. Bahkan Perserikatan Bangsa-Bangsa memperkirakan populasi lansia Indonesia akan mencapai 60 juta jiwa pada tahun 2050, menempatkannya di peringkat ke-41. Sekitar 15–18% pria dan 8% wanita berusia lanjut, yang merupakan mayoritas penduduk. Bengkulu, DKI Jakarta, Bali, Papua, dan Nanggro Aceh Darussalam (NAD) adalah provinsi-provinsi di Indonesia yang menyumbang 10–13% dari seluruh kasus arthritis reumatoid (Kemenkes RI, 2021). Data Jawa Tengah menunjukkan bahwa 7,2% penduduk menderita penyakit sendi, yang meningkatkan prevalensi penyakit tersebut. Namun, investigasi epidemiologi yang dikoordinasikan oleh WHO di Jawa Tengah menunjukkan prevalensi asam urat sebesar 24,3% (Widhawati et al., 2024).

Kadar asam urat darah yang tinggi merupakan penyebab asam urat, suatu kondisi sendi. Kadar asam urat normal pria adalah 7 mg/dL, sedangkan wanita kurang dari 6 mg/dL. Penumpukan asam urat menyebabkan ketidaknyamanan, nyeri, dan bahkan peradangan sendi. Selain membuat pergerakan sendi tidak nyaman, penumpukan asam urat juga dapat menyebabkan deformitas dan disabilitas (Afif Amir Amrullah et al., 2023). Asam urat dapat menyebabkan masalah jantung, gagal ginjal, dan kelainan sendi termasuk pembengkakan tulang jika tidak diobati dengan tepat (Asfarada et al., 2024). Baik metode farmakologis maupun non-farmakologis dapat digunakan untuk mengatasi nyeri. Kompres jahe hangat merupakan salah satu metode non-farmakologis. Kompres hangat dapat memicu reaksi fisiologis yang meningkatkan aliran darah, merelaksasi otot, dan mengurangi nyeri akibat kejang otot (Novitasari et al., 2021).

Sebagai pemimpin masyarakat, kader Posyandu Lansia berperan penting dalam membantu lansia mengatasi masalah asam urat mereka. Karena mereka terutama mendapatkan data dari lansia yang sakit, terutama yang mengalami nyeri sendi, mereka masih belum mampu menangani masalah ini secara menyeluruh. Menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Banyumas tahun 2023, Desa Klapagading Kulon memiliki penduduk lama sebanyak 12.176 jiwa, sehingga menduduki peringkat kedua. Distribusi penduduk berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin di Desa Klapagading Kulon, Kecamatan Wangon Tahun 2022: 586 penduduk lanjut usia laki-laki dan perempuan kelompok umur 60-64 tahun, 432 penduduk lanjut usia laki-laki dan perempuan kelompok umur 65-69 tahun, dan 266 penduduk lanjut usia kelompok umur 70-74 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada hari minggu, 9 Maret 2025 dengan salah satu kader posyandu di Desa Klapagading Kulon yang sudah tervalidasi oleh kader desa setempat pada tanggal 9 Maret 2025, terdapat 48 lansia di desa Klapagading Kulon, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas yang mengalami asam urat. Penyebab asam urat yang terjadi pada lansia salah satunya adalah terlalu banyak konsumsi makanan maupun minuman yang mengandung purin seperti teh, kopi, jeroan dan kurangnya pengetahuan masyarakat atau lansia tentang penyakit asam urat serta penanganannya. Sehingga perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan cara penanganan asam urat yang sering terjadi pada lansia. Tujuan edukasi ini diharapkan dapat mendorong kemandirian dalam mempraktekan kompres jahe secara alami.

## **METODE**

Pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui tatap muka secara langsung. Metode yang digunakan yaitu dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab yang dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 21-23 Mei 2025 bertempat di desa Klapagading Kulon Banyumas. Pelaksanaan kegiatan Pendidikan kesehatan ini diikuti oleh 7 orang lansia yang menderita asam urat. Pelaksanaan ini dimulai pada pertemuan pertama yaitu menanyakan kepada lansia tingkat nyeri asam urat lansia sebelum dilakukan kegiatan edukasi pemberian kompres jahe dengan cara memberikan point skala nyeri dari 0-10 dan dilanjutkan dengan memberikan edukasi. Pertemuan kedua menanyakan kembali tentang pengetahuan dan pemberian kompres jahe serta melakukan pengukuran tingkat nyeri asam urat lansia kembali (skala nyeri 0-10). Dilanjutkan dengan melakukan kompres jahe kembali. Pertemuan ketiga mengevaluasi kembali tingkat pengetahuan dan tingkat nyeri asam urat (0-10) kepala lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Distribusi Tingkat Nyeri Lansia Setelah Pemberian Kompres Jahe

Tabel 1.

Distribusi Tingkat Nyeri Sendi Sebelum Kompres *Jahe* pada hari ke 1, 2, dan 3 (n=7)

Tingkat nyeri	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
	f	%	f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	0	0	0	0
Nyeri ringan	0	0	0	0	0	0
Nyeri sedang	1	14	4	57	7	100
Nyeri berat	6	86	3	43	0	0
Sangat berat	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 1, mayoritas lansia mengalami nyeri berat pada hari ke-1 (enam orang, atau 86%) dan hanya satu orang, atau 14%, yang mengalami nyeri sedang. Pada hari ke-2, mayoritas lansia mengalami nyeri sedang, dengan empat orang (57%) dan tiga orang (43%) mengalami nyeri berat. Terakhir, pada hari ke-3, semua lansia (100%) mengalami nyeri sedang sebelum kompres jahe. Salah satu faktor risiko yang dapat memengaruhi perkembangan asam urat adalah pengetahuan. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi pandangan, tindakan, dan perilaku seseorang adalah pengetahuan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan kesadaran (Mahaswari & Angio, 2023).

Tujuh lansia dievaluasi sebelum menerima kompres jahe, dan sebagian besar tingkat nyeri mereka sedang. Beberapa lansia mengalami gejala dan tanda yang sama, seperti nyeri intermiten di lutut kanan dan kiri yang menyulitkan mereka untuk menggerakkan kaki dan melakukan aktivitas sehari-hari, dan beberapa lansia mengalami gejala dan tanda nyeri di jari-jari tangan kanan dan kiri. Penebalan dan penipisan tulang rawan secara progresif dapat menyebabkan nyeri sendi. Tulang rawan berfungsi sebagai pengisi antara tulang dan sendi. Penipisan tulang yang terus-menerus ini menyebabkan tulang rawan mulai menipis. Peradangan sendi dapat terjadi akibat kejadian berulang ini (Mujahidin, 2023).

Penumpukan kristal di persendian merupakan penyebab asam urat. Sendi-sendi, terutama di jari kaki, lutut, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku, diserang oleh kadar asam urat yang tinggi dalam tubuh (Sowwam et al., 2022). Asam urat tidak membedakan antara orang kurus dan kelebihan berat badan. Di sisi lain, jika kita mempertimbangkan prevalensinya, orang gemuk lebih mungkin mengalami hiperurisemia dibandingkan mereka yang kurus. Sejumlah penelitian menemukan bahwa prevalensi penderita asam urat meningkat seiring dengan bertambahnya kasus obesitas (Listyarini et al., 2022).

### Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Edukasi Pemberian Kompres Jahe pada Lansia Nyeri Asam Urat

Sebuah sambutan pengantar yang menguraikan tujuan proyek pengabdian masyarakat, "Edukasi tentang Penggunaan Kompres Jahe pada Lansia dengan Nyeri Asam Urat" di Desa Klapagading Kulon, disampaikan sebelum kegiatan dimulai. Sebelum menggunakan kompres jahe, pasien diminta untuk

menilai tingkat ketidaknyamanan akibat asam urat mereka pada skala 1 sampai 10. Setelah semua lansia mengisi data skala nyeri asam urat sebelum pemberian kompres jahe dilanjutkan materi tentang kompres jahe dan asam urat dengan metode ceramah menggunakan media power point dan dibagikan brosur setelah materi selesai di presentasikan. Selanjutnya dilakukan pemberian kompres jahe pada 7 lansia dengan waktu pengompresan 15 menit, setelah selesai di kompres dilanjutkan dengan menanyakan skala nyeri asam urat setelah pemberian kompres jahe. Kemudian pada pertemuan ke-2 dan ke-3 pada tanggal 22-23 Mei 2025 yang dilaksanakan di rumah masing-masing lansia kegiatan diawali dengan pembukaan dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku yang bersifat dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku manusia, meliputi pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berkaitan dengan tujuan hidup sehat pada tingkat individu, kelompok, dan masyarakat serta pemanfaatan sarana pelayanan kesehatan yang ada saat ini secara tepat dan memadai. Dari sudut pandang konseptual, pendidikan kesehatan adalah upaya untuk membujuk atau memotivasi orang lain—individu, organisasi, atau komunitas—untuk menerapkan pilihan gaya hidup sehat (Aprilia & Kusnantoro, 2022). Kompres jahe dibuat dengan merendam waslap atau handuk kecil dalam air yang telah dihaluskan terlebih dahulu, lalu memasukkan bubuk jahe ke dalam baskom berisi air hangat. Terakhir, masukkan waslap atau handuk kecil ke dalam baskom berisi jahe dan air hangat, tunggu beberapa menit, lalu peras. Setelah itu, kompres area sendi yang nyeri selama 15 menit. Jahe mengandung gingerol yang dapat membantu meredakan nyeri, dan ketika dioleskan pada sendi (sendi lutut/sendai lainnya), jahe dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran darah (Hartono, E, 2023).

Menurut Suryani (2021) saat kompres diterapkan pada area yang terasa nyeri, panas akan berpindah ke kulit atau tubuh, menyebabkan proses konduksi yang melemaskan otot dan mengurangi nyeri dengan mempersempit pembuluh darah dan melepaskan ketegangan. Ada dua jenis terapi yang digunakan untuk menurunkan kadar asam urat dan mengurangi rasa sakit: terapi farmasi dan terapi nonfarmakologis (Luthfiani, 2021). Tujuan pengobatan nonfarmakologis adalah mengelola nyeri menggunakan metode nonfarmakologis, seperti mengompres hangat jahe merah. Intinya, mengompres hangat jahe merah pada area yang nyeri dapat membantu mengurangi nyeri dengan memberikan rasa hangat (Luthfiani & Baidhowy, 2022). Memberikan kompres jahe kepada penderita asam urat akan menstimulasi kulit mereka, yang membantu melebarkan pembuluh darah dan meredakan nyeri serta peradangan (Lestari et al., 2024). Karena jahe mengandung shogaol dan gingeron, jahe direkomendasikan untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat asam urat. Tahap transduksi dari fase fisiologis nyeri dapat dikurangi dengan menggunakan kompres hangat yang mengandung jahe mendidih. Gingerol, yang terkandung dalam jahe, dapat mengurangi nyeri sendi dengan mencegah produksi prostaglandin, yang merupakan mediator nyeri (Jane et al., 2022).

### **Distribusi Tingkat Nyeri Lansia Setelah Pemberian Kompres Jahe**

Berdasarkan tabel 2, semua lansia (100%) melaporkan bahwa tingkat nyeri mereka menurun menjadi nyeri ringan setelah menggunakan kompres jahe pada hari pertama. Namun, tingkat nyeri setelah menggunakan kompres jahe pada hari kedua menunjukkan penurunan yang cukup drastis, dengan mayoritas lansia mengalami nyeri ringan (lima orang, atau 71%) dan sisanya tidak mengalami nyeri (dua orang, atau 29%). Pada hari ketiga, empat orang (57%) melaporkan tidak nyeri sama sekali, dan tiga orang (43%) melaporkan nyeri ringan. Ditemukan bahwa tidak ada lansia yang mengalami nyeri sedang, berat, atau sangat berat. Berdasarkan tiga hari tersebut, dapat dikatakan bahwa kompres jahe membantu menurunkan tingkat nyeri lansia secara bertahap. Tingkat ketidaknyamanan yang berkurang meningkat seiring dengan lamanya penggunaan kompres jahe. Hal ini menunjukkan bahwa lansia di Desa Klapagading Kulon mengalami lebih sedikit keluhan nyeri saat menggunakan kompres jahe sebagai pengobatan non-farmakologis.

Tabel 2.  
Distribusi Tingkat Nyeri sendi Setelah Kompres Jahe pada hari ke 1, 2, dan 3 (n=7)

Tingkat nyeri	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
Tidak nyeri	0	0	2	29	4	57
Nyeri ringan	7	100	5	71	3	43
Nyeri sedang	0	0	0	0	0	0
Nyeri berat	0	0	0	0	0	0
Sangat berat	0	0	0	0	0	0

Hasil kegiatan menunjukkan perbedaan tingkat nyeri kedua kelompok, dan penelitian ini juga menunjukkan perubahan nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Peregangan statis meningkatkan relaksasi fisik dengan merelaksasikan otot, sementara terapi kompres jahe hangat menghasilkan vasodilatasi, yang mencegah kejang otot. (Putri et al., 2023). Agar lansia tetap terdidik, pendidikan ini perlu dilanjutkan. Hal ini juga sejalan dengan strategi kesehatan masyarakat yang mendorong populasi rentan, termasuk lansia, untuk senantiasa berperan aktif dalam menjaga kesehatan mereka.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat, yang mencakup pengajaran kepada warga lansia Desa Klapagading Kulon tentang cara menggunakan kompres jahe untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat asam urat, semuanya berjalan lancar. Karena gingeron dan shoagol dapat mencegah produksi prostaglandin, yang berperan sebagai mediator nyeri, pemberian kompres jahe kepada tujuh pasien lansia penderita asam urat terbukti bermanfaat dalam mengurangi nyeri sendi. Hal ini ditunjukkan pengukuran skala nyeri sendi lansia di desa klapagading kulon sebelum diberikan edukasi kompres jahe sebagai penurunan nyeri sendi asam urat dari hari ke 1 sampai hari ke 3, dari nyeri berat menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe efektif dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan asam urat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif Amir Amrullah, Kareena Sari Fatimah, Nikita Puteri Nandy, Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah, Nursalsabila Nursalsabila, Adzkie Hayyanal Alya, Dayini Batrisyia, & Nabiilah Salsa Zain. (2023). 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>
- Alfian Indriyanto, & Prasanti Adriani. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia Dengan Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat dan Intensitas Nyeri Arthritis Gout pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 177–184. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.701>
- Aprilia, K., & Kusnantoro. (2022). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Penanganan Kejang Demam Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Bidan Praktek Mandiri Yunita Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 58–64.
- Arthritis Society, 2020. (2024). Penerapan Terapi Kompres Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dengan Rheumatoid Arthritis dalam Konteks Keluarga Tahun 2023. *Jurnal Skala Kesehatan*, 15 No.1(1), 8–19.
- Asfarada, M. R., Sahrir, R. Z., Yulia, A., & Iqranil, A. (2024). Pendidikan Praktis Asam Urat: Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Kota Makassar. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 6(3), 176. <https://doi.org/10.36722/jpm.v6i3.2864>
- Hartono, E., Handoko, G., Suhartini, T. (2023). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Jahe Merah dan Jahe Putih Terhadap Penurunan Nyeri pasien Osteoarthritis Lutut Pada Lansia di Desa Ngabar Kecamatan Kraton kabupaten Pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan-Mandira Cendikia JIK-MC*, 2(11), 130–136. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/694/553>

- Izzah, A. N., & Solihah, I. (2024). Penerapan Terapi Kompres Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dengan Rheumatoid Arthritis dalam Konteks Keluarga Tahun 2023. *Jurnal Skala Kesehatan*, 15 No.1(1), 8–19. [file:///C:/Users/asus/Downloads/418-Article Text-1256-1-10-20240202.pdf](file:///C:/Users/asus/Downloads/418-Article%20Text-1256-1-10-20240202.pdf)
- Jane, K., Lourien, R., Herlina, M., Nurseha, D., Ellen, P., & Adhitya, D. R. (2022). Promosi Kesehatan Terapi Non Farmakologi Kompres Hangat Jahe Merah Lansia Gout Arthritis. *Prodising Seminar Nasional*, 1(2), 21–35.
- Lestari, P., Priyanto, S., & Purborini, N. (2024). Aplikasi Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 129–135.
- Listyarini, A. D., Riyana, 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. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(2), 98–109. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/131>
- Luthfiani, (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Jahe Merah Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Asam Urat Di Desa Madigondo Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan Oleh. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Mahaswari, D. F. N., & Angio, M. C. (2023). Penerapan Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Asam Urat. *Stikes Telogorejo Semarang*, 5(December), 58–61. <https://ojs.stikestelogorejo.ac.id/index.php/proseminas/article/view/560>
- Mujahidin. (2023). Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Nyeri Sendi Penderita Reumathoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 77–85. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.253>
- Novitasari, S., Iksan, R. R., & Wahyuningsih, S. A. (2021). Penurunan Kadar Asam Urat Setelah Pemberian Rebusan Daun Salam pada Lansia. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 1(4), 426–434. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v1i4.5320>
- Putri, A. P., Satria, A., Anggitasari, S., & Solaikah, C. P. (2023). Efektivitas Rendam Air Hangat Jahe Merah Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Bagi Penderita Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 02(01), 64–70. <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/38>
- Royani, E., Siska, F., & Nurza Maya Anjla. (2024). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Cengkeh Dan Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(2), 21–28. <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i2.338>
- Sowwam, M., Sudaryanto, S., & Widyastuti, L. (2022). Efektivitas Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1955>
- Sulistiyana et al., 2023. (2025). *JUPEMAS ( Jurnal Pengabdian Masyarakat ) Edukasi Kesehatan tentang Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis di Puskesmas Tanah Tinggi Kota Binjai*. 1(1), 13–19.
- Suryani, S., Sutiyono, S., & Pistanty, M. A. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Larutan Jahe Terhadap Nyeri Asam Urat Di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 17. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.693>
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Pemberdayaan Kader Melalui "Produksi Semur" (Program Edukasi Asam Urat) Dalam Meningkatkan Self Management Dan Kualitas Hidup Penderita Gouth Arthritis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(September), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>