

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH
UNTUK MEREDAKAN NYERI PADA LANSIA
DENGAN ASAM URAT**

Wahyu Ditya Nugraha¹, Hermawati²

wahyudityanugraha@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Indonesia memasuki fase *ageing population* dengan proporsi lansia mencapai hampir 12% atau sekitar 29 juta jiwa pada tahun 2023, dan diproyeksikan meningkat menjadi 18,3% pada tahun 2040. Lansia sangat rentan terhadap penyakit degeneratif seperti arthritis gout yang ditandai dengan inflamasi sendi akibat penumpukan kristal asam urat. Di Indonesia, prevalensi arthritis gout mencapai 35% dan meningkat seiring usia, dengan angka tertinggi pada kelompok usia ≥ 75 tahun (54,8%). Kondisi ini menyebabkan nyeri sendi yang mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu terapi nonfarmakologis yang aman dan terjangkau adalah kompres hangat menggunakan jahe merah yang mengandung gingerol sebagai antiinflamasi dan analgesik. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan arthritis gout. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif dengan dua responden lansia yang mengalami arthritis gout. Intervensi berupa kompres jahe merah dilakukan selama 6 hari berturut-turut, dengan durasi 20 menit setiap sore. Tingkat nyeri diukur menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS). **Hasil:** Sebelum intervensi, kedua responden mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, nyeri menurun menjadi kategori ringan. **Kesimpulan:** Penerapan kompres hangat jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri akibat arthritis gout pada lansia dan dapat dijadikan terapi pendukung yang sederhana, aman, dan terjangkau.

.

Kata Kunci: *asam urat, jahe merah, kompres hangat, lansia, nyeri sendi*