

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG KOMPRES HANGAT
JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN
NYERI ASAM URAT MELALUI MEDIA VIDEO**

Ardita salsabila¹, Irma Mustikasari²
Arditasalsabila03@gmail.com
Universitas Aisyiyah Surakarta

Intisari

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah asam urat (gout arthritis) yang dapat menyebabkan nyeri sendi hebat dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri tersebut adalah kompres hangat jahe merah yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik alami. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai manfaat dan prosedur kompres hangat jahe merah melalui media edukasi video. **Metode:** Media edukasi dikembangkan dalam bentuk video Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang berisi pengertian lansia, asam urat, manfaat jahe merah, indikasi dan kontraindikasi, serta langkah-langkah pembuatan dan penerapan kompres hangat jahe merah. Video disusun secara naratif dengan bahasa sederhana, visual yang jelas. **Hasil:** Video edukasi yang berdurasi 3 menit 80 detik dengan ukuran 269 MB yang dihasilkan diharapkan mampu membantu lansia memahami secara mandiri prosedur kompres hangat jahe merah, sehingga dapat diaplikasikan di rumah sebagai salah satu upaya terapi komplementer untuk mengurangi nyeri sendi akibat asam urat. **Kesimpulan:** Penggunaan media video edukasi tentang kompres hangat jahe merah merupakan metode efektif untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai cara perawatan non-farmakologis nyeri asam urat. **Kata Kunci:** Lansia, Asam Urat, Kompres Hangat Jahe Merah, Media Video, Edukasi Kesehatan