

EFEKTIVITAS KOMBINASI AKUPRESURE DAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI DESA PENGLATAN

Gusti Ngurah Tri Okta Arya Putra¹, Ni Luh Linda Ayu Tania², Kadek Yudi Aryawan³

Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Singaraja, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : lindasingaraja1514@gmail.com

ABSTRAK

Gout Arthritis adalah keadaan dimana kadar asam urat melampaui batas normal dalam darah. gout arthritis sering menunjukkan gejala seperti kesemutan, linu pada sendi, nyeri hebat pada malam hari, bengkak, kemerahan hingga sensasi panas di sendi. salah satu terapi konvensional yang bisa digunakan untuk meredakan nyeri sendi adalah kombinasi akupresure pada titik KI3 dan kompres hangat jahe merah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada lansia yang mengidap penyakit gout arthritis dengan masalah utama nyeri sendi melalui intervensi akupresure di titik KI3 (Taixi) dan kompres hangat jahe merah. Metode penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dalam bentuk studi kasus pada dua lansia yang mengalami Gout Arthritis dengan keluhan nyeri sendi. Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah diberikan terapi akupresure dan kompres hangat jahe merah. Sebelum intervensi, pasien Ny.D dan Ny.G masing-masing melaporkan skala nyeri sendi yaitu 6 dan 8. Setelah dilakukan terapi akupresure titik KI3 (taixi) dan kompres hangat jahe merah selama 30 menit lalu dilakukan evaluasi 1 jam kemudian, skala nyeri keduanya menurun menjadi 2 pada Ny.D dan 4 pada Ny.G. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi akupresure titik KI3 (taixi) dan kompres hangat jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan gout arthritis dan dapat dijadikan pilihan intervensi holistic dalam praktik keperawatan khususnya komplementer.

Kata kunci : akupresure, gout arthritis, kompres hangat jahe merah, nyeri sendi

ABSTRACT

Gout Arthritis is a condition where uric acid levels exceed the normal limit in the blood. Gout arthritis often shows symptoms such as tingling, joint aches, severe pain at night, swelling, redness, and a burning sensation in the joints. One conventional therapy that can be used to relieve joint pain is a combination of acupressure on the KI3 point and a warm red ginger compress. The purpose of this study is to explain nursing care for patients suffering from gout arthritis with the main problem of joint pain through acupressure intervention at the KI3 point (Taixi) and a warm red ginger compress. This research uses a descriptive design in the form of a case study on two elderly individuals experiencing Gout Arthritis with complaints of joint pain. The analysis results showed significant changes after acupressure therapy and warm red ginger compress were given. Before the intervention, patients Mrs. D and Mrs. G reported joint pain scales of 6 and 8, respectively. After acupressure therapy on the KI3 (Taixi) point and warm red ginger compress for 30 minutes, followed by an evaluation 1 hour later, their pain scales decreased to 2 for Mrs. D and 4 for Mrs. G. Based on these results, it can be concluded that the combination of acupressure therapy at the KI3 (Taixi) point and warm red ginger compress is effective in reducing joint pain in elderly patients with gout arthritis and can be considered a holistic intervention option in nursing practice, particularly complementary care.

Keywords: acupresure, gout arthritis, joint pain, warm red ginger compress

PENDAHULUAN

Gout Arthritis adalah keadaan di mana terjadinya peradangan sendi akibat tingkat asam urat dalam darah melampaui batas normal, Gout Arthritis merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, khususnya pada populasi lanjut usia (Pailan, et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), penyakit ini menyerang individu berusia

60 tahun ke atas akibat gangguan metabolisme purin. Patofisiologi utamanya melibatkan penimbunan kristal monosodium urat pada persendian dan jaringan lunak, yang memicu peradangan akut (Fatmawati et al., 2024). Secara epidemiologis, prevalensi Gout Arthritis secara global mencapai 34,2%, dengan tren peningkatan yang nyata di negara berkembang (WHO, 2020). Di Indonesia, prevalensi berdasarkan diagnosis dan gejala tercatat sebesar 24,7%. Provinsi Bali sendiri termasuk dalam 11 provinsi dengan angka kejadian tertinggi secara nasional (Astuti et al., 2023). Urgensi penanganan Gout Arthritis di tingkat lokal terlihat dari data Riset Kesehatan Daerah Bali (2018), di mana prevalensi di Kabupaten Buleleng mencapai 12,93%. Kondisi ini terkonfirmasi oleh data kunjungan di Puskesmas Buleleng III, yang mencatat tingginya kasus hiperurisemia di wilayah kerjanya. Tercatat sebanyak 823 penderita pada tahun 2022, dan angka ini tetap tinggi dengan 704 kasus pada periode Januari hingga Oktober 2023.

Secara klinis, Gout Arthritis ditandai dengan hiperurisemia atau kadar asam urat yang melampaui batas normal yaitu $>6,0$ mg/dL pada wanita dan $>7,0$ mg/dL pada laki-laki (Pailan et al., 2023). Gejala yang muncul meliputi nyeri sendi hebat terutama pada malam hari, pembengkakan sendi, kemerahan, sensasi panas, hingga keterbatasan gerak. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi kerusakan sendi permanen dan kecacatan yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Fatmawati et al., 2024). Penatalaksanaan Gout Arthritis saat ini mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis. Secara medis, pemberian Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) sering menjadi pilihan utama untuk meredakan nyeri dan menurunkan kadar asam urat (Mahmudi et al., 2024). Namun, penggunaan obat kimia dalam jangka panjang pada lansia berisiko menimbulkan efek samping sistemik. Oleh karena itu, pendekatan terapi komplementer menjadi alternatif yang strategis karena sifatnya yang alamiah, aman, dan dapat meminimalkan ketergantungan obat yang salah satunya yaitu terapi komplementer akupresure (Yudiatma et al., 2021). Akupresure merupakan teknik penekanan pada titik meridian tubuh (seperti titik Taixi/KI3 dan Heugu/LI4) yang terbukti efektif menstimulasi pelepasan endorfin untuk memblokir sinyal nyeri. Terapi di titik ini efektif dalam menurunkan kadar asam urat (Pribadi, 2021).

Efektivitas akupresure akan semakin optimal jika dikombinasikan dengan kompres hangat jahe merah, jahe merah memiliki kandungan oleoresin yang memberikan efek farmakologis analgesik dan anti-inflamasi (Diantari & Astuti, 2023). Selain itu, aplikasi kompres hangat memberikan efek fisiologis berupa vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), yang membantu melancarkan sirkulasi darah, menurunkan kekentalan darah, serta merelaksasi ketegangan otot. Sinergi antara stimulasi titik saraf dan efek termal jahe merah diharapkan mampu memberikan perbaikan signifikan pada keluhan nyeri sendi (Wilda & Panorama, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian terbaru dari (Sambo et al., 2025), yang membuktikan bahwa kombinasi kompres jahe hangat dan akupresure selama 7 hari mampu menurunkan intensitas nyeri dan kadar asam urat secara signifikan dengan nilai *p-value* 0,000. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada lansia yang mengidap penyakit Gout Arthritis dengan masalah utama nyeri sendi melalui intervensi akupresure di titik KI3 (Taixi) dan kompres hangat jahe merah di Desa Penglatan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif melalui pendekatan studi kasus pada lansia yang mengidap penyakit Gout Arthritis dengan mengidentifikasi masalah keperawatan yang dialami. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia usia >60 tahun yang mengalami penyakit Gout Arthritis, sedangkan sampel diambil sebanyak dua lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Lokasi penelitian dilakukan di desa

Penglatan dengan waktu pelaksanaan dari tanggal 22-25 November 2025. Instrumen penelitian yang digunakan berupa SOP Terapi Akupresure, SOP Kompres Hangat Jahe Merah dan lembar observasi nyeri berupa *Numeric Rating Scale (NRS)*. Prosedur pemberian terapi akupresure di titik meridian Taixi dan kompres hangat Jahe Merah dilakukan selama 30 menit serta pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah terapi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skala nyeri diawal dan akhir sebagai indikator tingkat keefektivannya. Penelitian ini dilaksanakan sesuai prosedur etik yang berlaku, menghormati hak clien, kerahasiaan clien, jujur, adil dan telah mendapatkan izin dari Kepala Desa Penglatan.

HASIL

Penerapan intervensi kombinasi terapi akupresure pada titik KI3 (Taixi) dan kompres hangat jahe merah dilakukan untuk meredakan nyeri sendi pada pasien Gout Arthritis. Sebelum intervensi, responden Ny. D diidentifikasi mengalami masalah keperawatan nyeri akut, sedangkan Ny. G mengalami nyeri kronis. Penilaian efektivitas terapi dilakukan dengan mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi yang dilaksanakan selama tiga hari.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Akupresure dan Kompres Hangat Jahe Merah

Nama	Skala Nyeri	
	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
Ny. D	6 (Nyeri Sedang)	2 (Nyeri Ringan)
Ny. G	8 (Nyeri Berat)	4 (Nyeri Sedang)

Berdasarkan hasil evaluasi dari implementasi penerapan terapi akupresure pada titik KI3 (Taixi) yang dikombinasikan dengan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri sendi pada pasien *Gout Arthritis* yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi kurang lebih 30 menit setiap sesinya. Evaluasi sumatif dilakukan pada tanggal 25 November 2025 untuk melihat perkembangan kondisi kedua responden setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3x24 jam. Pada responden pertama Ny. D, pengkajian awal tanggal 21 November 2025 menunjukkan keluhan nyeri pada kedua lutut sejak 2 minggu lalu dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang), kadar asam urat 7,7 mg/dL, Terdapat eritema dan rasa panas di daerah lutut. Setelah diberikan intervensi terapi akupresure dan kompres hangat jahe merah, pada evaluasi akhir tanggal 25 November 2025, Ny. D menyatakan nyerinya jauh berkurang menjadi skala 2 (nyeri ringan). Hasil pemeriksaan objektif menunjukkan pasien tampak tenang, eritema hilang, kadar asam urat menurun menjadi 5,7 mg/dL, serta TTV stabil dengan Tekanan darah: 130/80 mmHg, N: 80x/mnt, S: 36,3°C, dan R: 12x/mnt. Berdasarkan hasil tersebut, masalah keperawatan nyeri akut pada Ny. D dinyatakan teratasi.

Pengkajian awal pada responden kedua Ny. G mengeluhkan nyeri yang hilang timbul pada lutut dan jempol kaki kanan sejak 6 bulan lalu dengan skala nyeri 8 (nyeri berat) dan kadar asam urat 8,2 mg/dL, mobilisasi pasien harus dibantu dengan tongkat, terdapat kesemutan, edema dan eritema di lutut akibat nyeri yang berlangsung lama. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari, pada evaluasi akhir tanggal 25 November 2025, Ny. G melaporkan nyeri berkurang menjadi skala 4 (nyeri sedang). Meskipun nyeri berkurang dan kadar asam urat menurun menjadi 6,2 mg/dL, pasien masih merasakan kesemutan dan rasa panas di lutut dan jempol kaki kanan, serta masih menggunakan tongkat untuk mobilisasi. TTV akhir menunjukkan tekanan darah: 100/90 mmHg, N: 80x/mnt, R: 14x/mnt, dan S: 36,3°C. Walaupun kondisi nyeri yang bersifat kronis mampu diringankan dan adanya keluhan yang

masih menetap, masalah keperawatan nyeri kronis pada Ny. G dinyatakan belum teratasi sepenuhnya sehingga intervensi perlu dipertahankan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua responden, ditemukan bahwa karakteristik penderita Gout Arthritis di Desa Penglatan sesuai dengan profil risiko pada literatur, yaitu lansia di atas usia 60 tahun, saat dilakukan pemeriksaan kadar asam urat di atas normal pada wanita $>6,0$ mg/dL dan pada pria $>7,0$ mg/dL (Pailan et al, 2023). Setelah dilakukan pengecekan kedua responden menunjukkan adanya kondisi hiperurisemia yang menjadi pemicu utama radang pada sendi. Penegakan diagnose keperawatan menurut SDKI PPNI disesuaikan dengan gejala dan keluhan yang dialami masing-masing responden. Ny. D ditegakkan diagnosa Nyeri Akut karena keluhan yang baru berlangsung dari dua minggu, sementara Ny. G diagnosa yang ditegakkan yaitu Nyeri Kronis karena keluhan nyeri telah berlangsung selama enam bulan yang tentu berdampak pada keterbatasan mobilisasi. Rencana intervensi keperawatan adalah bagian dari proses keperawatan yang merumuskan tindakan keperawatan yang efektif untuk mengatasi diagnosis keperawatan yang telah ditetapkan melalui observasi, terapeutik, edukasi dan kolaborasi. Pada penelitian ini, rencana intervensi pada kedua responden yaitu Manajemen Nyeri sesuai SIKI PPNI (Diajeng Maulfi, 2024).

Secara fisiologis, jahe merah mengandung senyawa oleoresin, gingerol, dan shogaol yang bersifat anti-inflamasi dan analgesik alami (Suranata, 2023). Rasa hangat dari kompres jahe merah bekerja menghambat pembentukan prostaglandin sebagai mediator nyeri, sehingga peradangan pada sendi berkurang dan sirkulasi darah menjadi lebih lancar (Sukma & Mahardika, 2022). Sensasi pedas dan aromatik yang ditimbulkan dari jahe merah efektif dalam merelaksasi otot dan menstabilkan viskositas darah (Yunita Sari et al, 2022). Efek nonfarmakologi dari jahe merah yang diaplikasikan lewat kompres hangat mampu meredakan rasa sakit akibat nyeri dengan menghilangkan zat inflamasi seperti prostaglandin, bradykinin dan histamin (Hesty Prawita, 2022). Terapi kompres hangat yang dipanaskan pada suhu 43°C mampu memberikan rasa hangat dan nyaman yang diinginkan, cara kerja metode ini yaitu dengan membungkus buli-buli hangat dengan kain atau kasa lalu tempelkan pada bagian tubuh yang nyeri, yang efeknya mampu mengurangi ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah dan meminimalisir rasa nyeri (Aminah et al, 2022).

Kompres hangat Jahe Merah akan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan akupresure. Titik meridian KI3 atau Taixi bekerja dengan meningkatkan NAD-dependent atau reduktase pada system ginjal dan menghasilkan Quinon Reduktase (enzim fase II). Quinon Reduktase mempunyai peranan penting dalam mekanisme pertahanan sel dan metabolisme ginjal sehingga kinerja dan fungsi ginjal dapat meningkat secara signifikan dalam membuang asam urat (Rokhmah et al, 2023). Penekanan pada titik ini bertujuan memperbaiki fungsi ekskresi ginjal dalam membuang sisa metabolisme purin. Stimulasi pada titik KI 3 (Taixi) membantu ginjal mengeluarkan asam urat secara lebih optimal, sehingga mencegah penumpukan akumulasi kristal pada sendi (Mahmudi et al 2024).

Kombinasi terapi akupresure pada titik KI 3 (Taixi) dan kompres hangat jahe merah mampu menurunkan skala nyeri dan kadar asam urat pada kedua responden. Penurunan skala nyeri pada Ny. D dari 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan) dan pada Ny. G dari 8 (nyeri hebat) menjadi 4 (nyeri sedang). Dari hasil ini membuktikan adanya efek sinergis dari kedua terapi ini. Selain itu perbedaan capaian hasil evaluasi antara kedua responden dilihat Pada Ny. D (Nyeri Akut), masalah dinyatakan teratasi karena skala nyeri mencapai level ringan

dan kadar asam urat kembali ke rentang normal. Namun, pada Ny. G (Nyeri Kronis), masalah dinyatakan belum teratasi sepenuhnya meskipun terjadi penurunan intensitas nyeri. Hal ini dikarenakan sifat nyeri kronis yang sudah menyebabkan perubahan patologis jangka panjang (edema dan kaku sendi selama bertahun-tahun), sehingga memerlukan waktu intervensi yang lebih lama dan berkelanjutan.

Hasil ini didukung oleh penelitian dari Rokhmah et al (2023) yang melakukan penelitian terhadap efek terapi kompres hangat jahe dan akupresure selama tiga hari pada penderita asam urat dengan hasil bahwa setiap pasien memiliki tingkat nyeri dan kadar asam urat yang berbeda-beda. pemberian kompres jahe dan acupressure di titik KI3 selama 30 menit dapat menurunkan rasa nyeri akibat peradangan sendi pada pasien asam urat. Diperkuat oleh penelitian dari Sambo et al (2025) yang menyatakan bahwa Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi kompres jahe hangat dan akupresure di titik Hegu dan Taixi memiliki korelasi yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri dan kadar asam urat pada lansia penderita *Gout Arthritis* dengan nilai p value 0,00. Ini dapat menunjukkan bahwa kombinasi terapi ini dapat digunakan dalam komunitas dan upaya kesehatan untuk kuratif dan rehabilitatif pengidap *Gout Arthritis*

Kombinasi terapi akupresure titik KI3 dan kompres hangat jahe merah telah mampu memberikan rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 3 poin. Terapi ini memberikan manfaat holistik yang tidak hanya berfokus pada meminimalisir nyeri, tetapi juga pada perbaikan fungsi tubuh secara menyeluruh melalui pendekatan non-farmakologis yang aman dan ekonomis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis asuhan keperawatan yang dilakukan pada kedua responden di Desa Penglatan, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi akupresure pada titik Taixi dan kompres hangat jahe merah terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi dan kadar asam urat pada lansia dengan *Gout Arthritis*. Hasil implementasi selama tiga hari menunjukkan penurunan skala nyeri yang signifikan, yaitu dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan) pada responden pertama dengan nyeri akut, serta dari skala 8 (nyeri berat) menjadi skala 4 (nyeri sedang) pada responden kedua dengan nyeri kronis. kombinasi ini bekerja secara sinergis melalui efek anti-inflamasi dari jahe merah yang menghambat prostaglandin serta stimulasi titik akupresure KI 3 yang mengoptimalkan fungsi ekskresi ginjal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing, institusi serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, apresiasi, dan bantuan agar penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten TAHUN 2021. *Jurnal Keperawatan/Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>

Astuti, D. P., Adawiyah, S. R., Rahayu, S., & Sari, R. P. (2023). Asuhan Keperawatan

- Gerontik Dengan Intervensi Pemberian Jus Sirsak Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang 2023. <https://nusantarahasajournal.com/index.php/nhj/article/view/965>
- Diantari, N. K., & Astuti, K. W. (2023). Potensi Ekstrak Rimpang Jahe Merah (*Zingiber officinale* Rosc. var *rubrum*) Sebagai Nutraceutical. *Prosiding Workshop Dan Seminar Nasional Farmasi*, 2, 631–642. <https://doi.org/10.24843/wsnf.2022.v02.p50>
- Kadek Yunita Sari, N., Komang Widiastuti, N., & Angga Wiradana, P. (n.d.). *Potensi Jahe Merah (Zingiber officinale var. rubrum Theilade) sebagai Antimikroba Resisten* (Vol. 5, Number 2022). <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/2254/1779>
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Mahmudi, M., Safitri, D. N. R. P., & Mubin, M. F. (2024). Penurunan nyeri dan kadar asam urat pada penderita gout arthritis dengan terapi akupresur pada titik Taixi (KI 3). *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.12873>.
- Mifta Suranata, F., Djalil, R. H., & Novitasari, R. (n.d.). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis di Kelurahan Mahawu Manado*. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Ventilator/article/view/684>
- Oktora Wilda, L., & Panorama, B. (n.d.). *Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout Warm Compress Of Ginger On Changes In Pain In Elderly With Gout Arthritis* (Vol. 11). <https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1043>
- Prawita, H., Keperawatan, W., Kemenkes, P., & Timur, K. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Samarinda. In *Mahakam Nursing Journal* (Vol. 2, Number 11). <https://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/nursing/article/view/205>
- Pribadi, T., Rahma, A., & Yulendasari, R. (2021). Pemberian akupresur untuk menurunkan nyeri dan kadar asam urat pada klien asam urat di Poncowarno Kecamatan Kalirejo Lampung Tengah. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(3), 515–519. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.2842>
- RJ, I., Pailan, E. T., & Baharuddin, B. (2023). Risk Factor Analysis of Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 157–162. <https://journalsandihusada.polsaka.ac.id/JIKSH/article/view/919>
- Rokhmah, A., Warsono, W., & Khoiriyah, K. (2023). Penerapan terapi kompres jahe (*Zingiber officinale* var *rubrum* rhizoma) dan acupressure dalam menurunkan nyeri penderita asam urat. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.10696>.
- Ruli Fatmawati, B., Prihatin, K., Inayati Albayani, M., Studi, P. D., Yarsi Mataram, S., & Studi,

P. S. (2024). *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Efektifitas Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis: XIV* (Number 2). <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>

Sambo, S., & Anggraini, D. (n.d.). Efektifitas Terapi Kompres Jahe Hangat Kombinasi Akupresur Di Titik Hegu Dan Taixi Pada Lansia Dengan Gout Arthritis. In *Jurnal Ners* (Vol. 9). Retrieved <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Widyandari, N. M. a. S., & Mahardika, I. M. R. (2022). Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi Komplementer Dalam Mengelola Nyeri Gout Arthritis. <https://simkesnas.stikesbuleleng.ac.id/index.php/simkesnas/article/view/41>

World Health Organization. (2020). WHO report on the global tobacco epidemic, 2020: Monitoring tobacco use and prevention policies. World Health Organization.

Yudiatma, M. F., Rochana, N., & Juniarto, A. Z. (2021). Pengaruh terapi akupresur dalam menurunkan tingkat nyeri. *Journal of TSCNers*, 6(1), 58–69. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/272/288>.