

KOMPRES HANGAT, RELAKSASI NAFAS DALAM, DAN REBUSAN DAUN SALAM DAPAT MENURUNKAN RASA NYERI KRONIS PADA PASIEN ASAM URAT (STUDI KASUS)

Rahmatica Farah Desya^{1*}, Yuniastini², Dedek Saiful Kohir³, Kodri⁴

¹⁻⁴Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email Korespondensi: farahdsyr02@gmail.com

Disubmit: 03 Juni 2023

Diterima: 12 Juni 2023

Diterbitkan: 14 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i5.10302>

ABSTRACT

Gout or gout is a disease that often occurs in society. The results of basic health research (Riskesdas) in 2018 recorded the prevalence of gout in Indonesia at 7.3% and in Lampung Province at 7.61%. Uric acid is a compound that exists in the human body. Normal values are 2.6 - 6.0 mg/dl in women and 3.4 - 7.0 mg/dl in men. In normal conditions, uric acid will not be harmful to health, but if it is excessive (hyperuricemia), it will cause severe pain in the joint area. In this study, to reduce pain due to accumulation of uric acid crystals, cold water compresses, deep breathing relaxation and bay leaf decoction were applied. To determine the effect of warm water compresses, deep breathing relaxation and bay leaf decoction on pain in gout patients. The design of this study uses a nursing care approach. The research objects were two elderly people, a man (Mr. D) and a woman (Ny. S). The research site was in the village of Pecallan Natar, South Lampung. Data collection was carried out by interviews, documentation and physical examination. The research instrument was the researcher himself with tools for measuring vital signs and GCU Easy Touch examination tools as well as gerontic nursing care formats. There was a decrease in the pain scale from a pain scale of 6 (moderate) to a scale of 4 (mild), as well as a decrease in uric acid levels in the blood, namely in Tn.D, which was initially 11.2 mg/dl to 4.5 mg/dl and in Ny.S, which was originally 7.1 mg/dl to 6.1 mg/dl. Giving warm water compresses, deep breathing relaxation and giving bay leaf decoction showed a change in both patients as evidenced by a decrease in the pain scale and a decrease in uric acid levels in the blood.

Keywords: *Uric acid, Pain, Compress, Relaxation, Bay Leaf*

ABSTRAK

Penyakit asam urat atau gout merupakan penyakit yang sering terjadi pada masyarakat. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 tercatat prevalensi penyakit asam urat di Indonesia sebesar 7,3% dan di Provinsi Lampung sebesar 7,61%. Asam urat merupakan senyawa yang ada di dalam tubuh manusia. Nilai normal 2,6 - 6,0 mg/dl pada wanitadan 3,4 - 7,0 mg/dl pada pria. Dalam kondisi normal asam urat tidak akan berbahaya bagi kesehatan, namun jika berlebihan (*hiperurisemia*) akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat di area sendi. Pada studi ini, untuk menurunkan rasa nyeri akibat penumpukan

kristal asam urat, dilakukan kompres hangat, relaksasi nafas dalam dan rebusan daun salam. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat, relaksasi nafas dalam dan rebusan daun salam terhadap rasa nyeri pada pasien asam urat. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan. Obyek penelitian adalah dua orang lansia, laki-laki (Tn.D) dan perempuan (Ny.S). Tempat penelitian di desa Pemanggilan Natar Lampung Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, dokumentasi dan pemeriksaan fisik. Instrumen penelitian adalah peneliti sendiri dengan alat bantu alat pengukuran tanda-tanda vital dan alat pemeriksaan *Easy Touch GCU* serta format asuhan keperawatan gerontik. Didapat penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 (sedang) ke skala 4 (ringan), serta adanya penurunan kadar asam urat dalam darah yaitu pada Tn.D yang awalnya 11,2 mg/dl menjadi 4,5 mg/dl dan pada Ny.S yang awalnya 7,1 mg/dl menjadi 6,1 mg/dl. Pemberian kompres air hangat, relaksasi nafas dalam dan air rebusan daun salam menunjukkan adanya perubahan pada kedua pasien terbukti dari adanya penurunan skala nyeri dan penurunan kadar asam urat dalam darah.

Kata Kunci: Asam Urat, Nyeri, Kompres, Relaksasi, Daun Salam

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun dan sudah mengalami perubahan-perubahan dalam proses *aging* (penuaan) (Setiyorini & Wulandari, 2018). Proses penuaan ini ditandai dengan perubahan fisiologis yang terlihat dan yang tidak terlihat. Perubahan fisik yang terlihat seperti kulit yang mulai keriput dan mengendur, rambut yang berubah dan gigi yang ompong (Nasrullah, 2016). Sedangkan perubahan fisik yang tidak terlihat adalah perubahan fungsi organ seperti penglihatan, pendengaran dan kepadatan tulang (Senja, 2019).

Proses menua secara individu mengakibatkan beberapa masalah baik masalah secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonominya. Hal ini dapat dilihat terkait dengan masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah penyakit tidak menular salah satu diantaranya *gout arthritis*, merupakan penyakit kronis yang paling banyak menyerang pada lanjut usia dan dikenal dengan asam urat (Diantari & Candra, 2013).

Prevalensi asam urat mengalami kenaikan dengan jumlah 1370 (33,33%). Prevalensi asam urat juga meningkat pada kalangan orang dewasa 3,2% dan Amerika Serikat sebesar 3,9%, Korea prevalensi asam urat meningkat dari 3,49% per 1000 orang pada tahun 2007 menjadi 7,58% per 1000 orang pada tahun 2015 (WHO, 2018). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 tercatat prevalensi penyakit asam urat di Indonesia sebesar 7,3%, di Provinsi Lampung sebesar 7,61% (Kemenkes RI, 2018)

Asam urat adalah nama senyawa turunan dari purin atau produk akhir dari pemecahan purin. Dalam kadar normal, asam urat dalam tubuh berfungsi sebagai antioksidan alami. Namun, jika berlebihan maka dapat menjadi indikator adanya suatu penyakit (Madyaningrum et al., 2020). Umumnya, pada penderita asam urat akan merasa selalu cepat lelah dan badan pegal, nyeri dibagian otot dan persendian, muncul rasa linu dan sering kesemutan, meradang dan kemerahan diarea persendian, serta tumbuh benjolan

(thofus) apabila sudah akut (Savitri, 2017).

Penderita asam urat akan mengalami rasa nyeri yang sering terjadi pada malam hari sehingga dapat mengganggu kualitas tidur serta dapat mengganggu dan menghambat aktivitas penderita sehari-hari. Selain itu, Penderita asam urat biasanya akan merasakan perubahan efek kesehatan seperti pada mata yaitu mengering, nyeri, radang, kemerahan, kepekaan terhadap cahaya dan kesulitan melihat dengan benar. Pada mulut, kekeringan dan radang gusi, iritasi atau infeksi. Pada kulit, muncul benjolan kecil di bawah kulit diatas area bertulang. Pada paru-paru, terjadi peradangan dan jaringan parut yang dapat menyebabkan sesak napas dan penyakit paru-paru. Pada pembuluh darah, dapat terjadi peradangan pembuluh darah yang dapat menyebabkan kerusakan pada saraf, kulit dan organ lainnya. Pada darah, menyebabkan jumlah sel darah merah yang lebih rendah dari normal. Dan yang terakhir pada jantung, peradangan dapat merusak otot jantung dan sekitarnya.

Untuk mendiagnosa seseorang menderita asam urat, diperlukan anamnesis, pemeriksaan fisik, serta dapat dilakukan pemeriksaan laboraurium, pemeriksaan radiologis, dan cairan sendi. Salah satu faktor seseorang dikatakan menderita asam urat ialah apabila pemeriksaan laboraturium menunjukkan kadar asam urat dalam darah diatas 7 mg/dl untuk pria dan diatas 6 mg/dl untuk wanita (Wiraputra et al., 2017).

Untuk mencegah tingginya kadar asam urat dalam darah, terdapat beberapa obat yang dapat dikonsumsi. Selain itu perubahan pola hidup menjadi lebih sehat juga dapat dilakukan untuk mencegah serangan penyakit asam urat (gout) di masa mendatang.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat, relaksasi nafas dalam dan rebusan daun salam terhadap rasa nyeri pada pasien asam urat.

KAJIAN PUSTAKA

Ada berbagai macam cara yang dapat digunakan oleh lansia dalam mengatasi keadaan sakit mereka seperti pengobatan secara medis dan pengobatan secara non medis (Shaffer, 1991). Pengobatan secara medis adalah pengobatan yang dilakukan sesuai dengan disiplin kedokteran menggunakan teknis medis dan obat medis. Pengobatan diberikan tergantung pada berat dan ringannya gejala yang dirasakan. Pengobatan awal yang diberikan adalah penghilang sakit biasa yaitu NSAID (*Natrium Diklofenat dan Celecosid*) (Sandra Sinthya Langow, 2018).

Pengobatan lain yang dilakukan selain dari pengobatan medis adalah pengobatan tradisional atau komplementer. Pengobatan secara komplementer (*complementari therapies*) yang merupakan metode pengobatan diluar pengobatan medis konvensional, terapi komplementer merupakan pendukung pengobatan medis konvensional (Putri & Amalia, 2019). Terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri yang dirasakan oleh penderita asam urat adalah terapi relaksasi nafas dalam, kompres hangat dan pemberian rebusan daun salam.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hasrul & Muas, 2018) yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia" membuktikan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri pada asam urat. Dalam penelitian yang dilakukan

oleh (Rumouw et al., n.d. 2023) yang berjudul “Penerapan Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Gout Arthritis” menyebutkan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri akibat Gout. Dalam Penelitian yang dilakukan oleh (Khoirunnisa & Retnaningsih, 2020) yang berjudul “Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Desa Sempu Kec. Limpung Kab. Batang” membuktikan adanya pengaruh rebusan daun salam untuk penurunan kadar asam urat. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik menerapkan kompres hangat, relaksasi nafas dalam dan rebusan daun salam dalam menurunkan nyeri pada penderita asam urat.

Tujuan penelitian

Yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat, relaksasi nafas dalam dan rebusan daun salam terhadap rasa nyeri pada pasien asam urat.

Pertanyaan penelitian

Adapun pertanyaan penelitian: Apakah ada penurunan rasa nyeri dan penurunan kadar asam urat dalam darah dari pemberian terapi kompres hangat, relaksasi nafas dalam dan air rebusan daun salam.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan. Obyek penelitian adalah dua orang lansia pria dan wanita. Penelitian dilakukan di rumah penderita yakni desa Pemanggilan Natar Lampung Selatan. Waktu pemberian asuhan keperawatan, dimulai dari pemilihan penderita sampai dengan evaluasi adalah 7 hari, sementara

implementasi keperawatan selama 3 hari yakni pada bulan Januari 2023. Pendekatan proses keperawatan yang dilakukan peneliti meliputi: pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implmentasi dan evaluasi keperawatan. Variabel dalam studi ini adalah nyeri, kompres, relaksasi nafas dalam dan rebusan daun salam. Pengukuran nyeri dilakukan dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) yaitu dilakukan dengan meminta penderita untuk memilih salah satu bilangan dari 0-10 yang menurutnya paling menggambarkan nyeri yang dirasakan. Cara melakukan kompres hangat dengan temperature air maksimal 43°C pada area yang terasa nyeri menggunakan handuk kecil sampai rasa nyeri yang dirasakana berkurang. Untuk melakukan relaksasi nafas dalam anjurkan pasien rileks dan dalam posisi nyaman, setelah itu anjurkan pasien untuk menutup kedua mata dan ajarkan melakukan inspirasi dengan menghembuskan udara melalui hidung selama 4 detik lalu menahan nafas selama 2 detik kemudian ekspirasi dengan menghembuskan udara melalui mulut selama 8 detik secara perlahan, anjurkan melakukan teknik relaksasi napas dalam selama 5 siklus atau sampai rasa nyeri berkurang. Sedangkan dalam pembuatan rebusan daun salam, alat dan bahan yang dibutuhkan adalah panci, gelas, daun salam 4-5 lembar dan air sebanyak 800cc. Cara pembuatan air rebusan daun salam, yaitu cuci daun salam hingga bersih kemudian rebus daun salam sampai air mendidih. Rebusan daun salam ini dikonsumsi oleh kedua pasien 2x/hari di pagi dan malam hari selama 3 hari.

HASIL

Hasil pengkajian data awal yang didapat terhadap Tn.D, pria berusia 60 tahun menderita asam urat sejak 10 tahun lalu. Kaki kaku dan tidak bisa ditekuk kebelakang sejak 2 bulan lalu. Bila asam urat tinggi, kaki terasa nyeri seperti diremas dan disedot. Nyeri terasa dari lutut menjalar hingga ke telapak kaki. Nyeri bertambah bila berjalan. Waktu nyeri terutama terasa di pagi hari saat bangun tidur dan di malam hari saat hendak tidur. Saat dikaji tampak wajah penderita sedikit meringis, duduk sambil memijat kakinya. Skala nyeri 6. Terapat deformitas pada lutut sebelah kiri. Tanda-Tanda Vital didapatkan tekanan darah: 130/70 mmHg, Suhu: 36,6°C, Nadi: 85 x/menit, RR: 20x/menit. Kadar asam urat 11,2 mg/dl.

Hasil pengkajian/data awal terhadap Ny.S, Wanita berusia 62 tahun menderita asam urat sejak 14 tahun lalu. Terkadang tangannya kaku saat menggenggam. Saat dikaji, penderita memijat tangan, wajah tampak meringis. Mengeluh nyeri seperti diremas, hilang timbul, bertambah saat dipakai beraktivitas. Nyeri tidak menyebar, hanya pada area kedua tangan yaitu jari-jari tangan. Skala nyeri 6. Tanda-Tanda vital didapatkan tekanan darah: 140/90 mmHg, suhu: 36,6°C, nadi: 90x/menit,

frekuensi nafas: 21x/menit, kadar asam urat 7,1 mg/dl.

Tn.D mengatakan tidak mengkonsumsi obat apapun untuk mengatasi asam urat sedangkan Ny.S mengkonsumsi piroxicam 20 mg 2x1/hari yang didapat dari puskesmas. Berat badan Tn.D 60Kg dan Ny.S 72 Kg, Tinggi Badan Tn.D 155 cm dan Ny.S 160 cm. Kedua pasien mengatakan makan teratur 3x/hari (pagi, siang, sore), Keduanya sering makan sayur bayam, daun singkong, kangkung, ikan laut, daging, tahu tempe dan jeroan.

Implementasi yang dilakukan pada kedua pasien yaitu; 1) Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital. 2) Mengidentifikasi pemicu, kualitas, lokasi, skala dan intensitas nyeri. 3) Edukasi terkait asam urat kepada penderita dan keluarganya. 4) Melakukan pengecekan Kadar asam urat dalam darah menggunakan alat *Easy Touch GCU*. 5) Menjelaskan prosedur kompres hangat dan mendemostrasikan kompres hangat. 6) Mengajarkan dan mendemonstrasikan teknik relaksasi nafas dalam. 7) Edukasi cara pembuatan rebusan daun salam dan mendemonstrasikan pembuatan rebusan daun salam.

Dilakukan evaluasi terhadap kedua penderita, hasil yang didapat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Penurunan Skala Nyeri

Karateristik nyeri	Tn.D			Ny.S		
	Keluhan nyeri			Keluhan nyeri		
	Hari I	Hari II	Hari III	Hari I	Hari II	Hari III
Skala	Skala 6	Skala 6	Skala 4	Skala 6	Skala 6	Skala 4
Lokasi	Sendi lutut kanan kiri	Sendi lutut kanan kiri	Sendi lutut kanan kiri	Pergelangan dan Jari jari tangan	Pergelangan dan Jari jari tangan	Pergelangan dan Jari jari tangan

Penyebaran	Menyeba r ke- telapak kaki	Menyeb ar ke- telapak kaki	Tidak meny e bar	Tidak menye bar	Tidak menye bar	Tidak menye bar
Waktu	Pagi saat bangun tidur dan malam hari saat hendak tidur	Pagi saat bangun tidur dan malam hari saat hendak tidur	Pagi saat bangu n tidur	Pagi saat bangun tidur Dan malam hari	Pagi saat bangun tidur Dan malam hari	Pagi saat bangun tidur

Dari tabel 1 didapatkan penurunan nyeri pada kedua penderita.

Tabel 2. Kadar Asam Urat

Kadar Asam Urat	Tn.D		Ny.S	
Normal	Keluhan nyeri		Keluhan nyeri	
	Hari I	Hari III	Hari I	Hari III
Pria:3,4-7,0 mg/dl				
Wanita:2,6-6,0 mg/dl	11,2 mg/dl	4,5 mg/dl	7,1 mg/dl	6,1 mg/dl

Dari tabel 2 didapatkan penurunan kadar asam urat pada kedua penderita.

PEMBAHASAN

Nyeri merupakan suatu kondisi lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Nyeri bersifat subjektif dan sangat bersifat Individual. Stimulus dapat berupa stimulus fisik atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi di pada jaringan aktual atau pada fungsi ego seorang individu (Haswita dan Sulistyowati, 2017). Nyeri merupakan gejala yang sering terjadi pada penderita asam urat. Adapun secara umum tanda dan gejala asam urat adalah sendi terasa bengkak, meradang, nyeri dan ngilu. Penyakit asam urat pada umumnya menyerang sendi jari tangan, tumit, jari kaki, siku, lutut serta pergelangan tangan (Savitri, 2017).

Kondisi tersebut di atas dialami juga pada kedua penderita pada tulisan ini. Pada Tn.D terdapat adanya nyeri dibagian kaki yaitu sendi lutut yang menjalar hingga ke telapak kaki. Pada Ny.S terdapat nyeri pada bagian tangan khususnya jari-jari tangan yang juga kadang terasa kaku saat menggenggam. Asam urat dapat terjadi karena beberapa faktor seperti kelainan metabolisme, purin bawaan, atau pengaruh obat-obatan yang dikonsumsi, hal tersebut mengakibatkan kadar purin/asam urat dalam tubuh tinggi (hiperurisemia) yang mengkristal sehingga terjadi penumpukan di persendian. Hal inilah yang kemudian mengakibatkan para penderita asam urat merasakan nyeri dan ngilu.

Pada studi kasus ini diberikan teknik kompres hangat. Kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri dan memberikan rasa hangat (Sultoni, 2018). Pada kedua pasien, setelah diberikan kompres hangat merasa nyaman dan meringis berkurang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Zahroh & Faiza, 2018) yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Penyakit Arthritis Gout" Dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat dapat mempengaruhi penurunan nyeri pada seseorang yang menderita penyakit asam urat.

Selain kompres hangat dilakukan edukasi relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Latihan relaksasi nafas dalam ini dapat menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot yang dapat menghentikan siklus nyeri (Faisol, 2022). Setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam pada kedua pasien didapatkan pasien merasa lebih rileks.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Hapsari, 2017) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Terapi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Saat Dilakukan Range Of Motion (ROM) Pada Pasien Asam Urat Di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta" menghasilkan, adanya pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi nafas

dalam untuk menurunkan skala nyeri.

Terapi terakhir yang diberikan adalah air rebusan daun salam. Daun salam atau *Syzygium polyanthum* merupakan salah satu spesies dari famili *Myrtaceae* yang digunakan sebagai obat tradisional oleh berbagai etnis khususnya di Asia Tenggara (Sekunder & Silalahi, 2017). Daun salam mengandung vitamin dan senyawa baik seperti vitamin B2, vitamin B3, vitamin C, vitamin B6 dan thiamin. Selain itu, daun salam mengandung tanin, flavonoid, alkaloid yang berfungsi dalam penurunan pembentukan asam urat melalui urin (Widiyono, 2020). Pada studi ini, diberikan rebusan daun salam kepada kedua pasien sebanyak 800cc yang dikonsumsi 2x/hari selama 3 hari. Hasil asuhan keperawatan ini mendapatkan penurunan kadar asam urat, pada Tn.D yang awalnya 11,2 mg/dl menjadi 4,5 mg/dl dan pada Ny.S yang awalnya 7,1 mg/dl menjadi 6,1 mg/dl. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setianingrum, 2019) yang berjudul "Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat Di Dusun Kadisoro Desa Gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul DIY Tahun 2017" menyimpulkan, terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun salam pada lansia terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita asam urat.

KESIMPULAN

Masalah keperawatan utama pada studi kasus ini adalah nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Pemberian tindakan keperawatan kompres hangat, relaksasi nafas dalam dan pemberian rebusan daun salam menunjukkan adanya perubahan

pada kedua pasien terbukti dari adanya penurunan skala nyeri dan penurunan kadar asam urat dalam darah.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan konsep atau melakukan penelitian tentang bagaimana cara mengatasi rasa nyeri yang dirasakan oleh penderita asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ag Fam. (1998). Gout In The Elderly. Clinical Presentation And Treatment. Drugs Aging. In *Pubmed*.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9789727/>
- Diantari Ervin., & Candra A. (2013). Pengaruh Asupan Purin Dan Cairan Terhadap Kadar Asam Urat Wanita Usia 50-60 Tahun Di Kecamatan Gajah Mungkur, Semarang. *Journal Of Nutrition College*, 2, 44-49.
- Dina Savitri, S. S. (2017). Diam-Diam Mematikan, Cegah Asam Urat Dan Hipertensi (Sony Adams (Ed.)). In S. Adams (Ed.), *Healthy*.
- Faisol. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1054/Teknik-Relaksasi-Nafas-Dalam
- Hasrul, & Muas. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7, 84-89.
- Kemenkes Ri. (2018). Laporan Provinsi Lampung Rikesdas 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 1-674. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/Rkd/2018/Laporan_Nasio_nal_Rkd2018_Final.Pdf
- Khoirunnisa, V. A., & Retnaningsih, D. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Desa Sempu Kec. Limpung Kab. Batang Vega. *Jurnal Ners Widya Husasda*, 32, 1-10.
- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramdhani, A. (2020). Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat Di Masyarakat. In *Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada*. <https://hpu.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/1261/2021/02/Hdss-Sleman-Buku-Saku-Kader-Pengontrolan-Asam-Urat-Di-Masyarakat-Cetakan-li.Pdf>
- Mufid Sultoni. (2018). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Sendi Penderita Hiperurisemia Di Posyandu Lansia Kidul Dalam Rw 06, Malang Skripsi. *Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Sendi Penderita Hiperurisemia Di Posyandu Lansia Kidul Dalam Rw 06, Malang Skripsi*, 2018. <http://eprints.umm.ac.id/39383/>
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. 283.
- Putri, D.M.P & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru.
- Rahmawati, I., & Hapsari, H. I. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Saat Dilakukan Range Of Motion (Rom) Pada Pasien Asam Urat

- Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 135-138.
<https://doi.org/10.34035/Jk.V8i2.231>
- Rumouw, B. C., Tinungki, Y. L., Umboh, M. J., & Sesebanua, J. I. (N.D.). *Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Gout Arthritis Implementation Breath Relaxation Techniques*. 23-31.
- Sekunder, M., & Silalahi, M. (N.D.). *Syzygium Polyanthum (Wight) Walp. (Botani, Metabolit Sekunder Dan Pemanfaatan)*.
- Senja, Amalia. T. P. (2019). *Perawatan Lanisa Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Bumi Medika.
- Setianingrum, P. D. (2019). Pemberian Air Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Terhadap penurunan Kadar Asam Urat Pada penderita Asam Urat Di Dusun Kadisorodesa Gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul Diy Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 7621(1), 12-23.
<https://doi.org/10.23917/Jk.V0i1.7594>
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif. *Mnc*, 2.
https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Lanjut_Usia_Dengan_Pe/Mmvgeaaaqbaj?hl=id&gbpv=0
- Shaffer, K. L. (1991). The Health Care "Industry". *Alabama Medicine: Journal Of The Medical Association Of The State Of Alabama*, 61(5).
- Widiyono, W. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 413.
<https://doi.org/10.32584/Jpi.V4i2.594>
- Wiraputra, A., Wiguna, B., Mahendra, I., & Hidayat, A. (2017). Gouth Arthritis. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 1-42.
- Zahroh, C., & Faiza, K. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Penyakit Arthritis Gout. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 5(3), 182-187.
<https://doi.org/10.26699/Jnk.V5i3.Art.P182-187>