

Pemberian Terapi Kompres Hangat Rebusan Serai Pada Lansia Dengan Rematik Di Rt 004 Talang Jambe Tahun 2023

[Nurjannah*1](#), [Tri Ulfa Dewi¹](#)

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna, Palembang – Indonesia

*e-mail: nurjannahnje@gmail.com

Abstrak

Rheumatoid arthritis adalah penyakit autoimun yang memerlukan pengobatan dan pengendalian jangka panjang. Menurut World Health Organization (WHO), penyakit ini memengaruhi sekitar 0,5 hingga 1% dari populasi global dan dapat menyebabkan kecacatan, rasa sakit, kelelahan, dan gangguan kesehatan mental yang memengaruhi kualitas hidup. Penyakit ini paling sering terjadi pada orang berusia 75 tahun atau lebih, dengan prevalensi lebih tinggi pada wanita (2,3%) dibanding pria (1,5%). Di Australia, sekitar 1,9% dari populasi mengalami rheumatoid arthritis. Penanganan nyeri pada rheumatoid arthritis melibatkan pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) sering digunakan, namun penggunaannya yang berkelanjutan dapat menyebabkan ketergantungan dan efek samping pada organ tubuh. Alternatif nonfarmakologi seperti kompres hangat rebusan serai dapat membantu mengurangi nyeri. Serai, tanaman herbal yang mudah didapat di Indonesia, memiliki sifat antioksidan, anti-mikroba, dan anti-peradangan berkat kandungan zat aktif seperti enzim siklooksigenase dan minyak atsiri. Pada tahun 2023, kegiatan pengabdian masyarakat di RT.004 Desa Sugihwaras, Talang Jambe, melibatkan pemberian kompres hangat serai kepada lansia sebagai bagian dari penyuluhan kesehatan. Sasaran kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola nyeri rematik secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia dapat mempraktikkan penggunaan kompres hangat serai sesuai prosedur yang telah diajarkan.

Kata kunci: Keperawatan Komunitas, Serai, Skala Nyeri, Rematik

Abstract

Rheumatoid arthritis is an autoimmune disease that requires long-term treatment and management. According to the World Health Organization (WHO), it affects approximately 0.5 to 1% of the global population and can lead to disability, pain, fatigue, and mental health issues, impacting quality of life. The disease is most common in people aged 75 or older, with a higher prevalence in women (2.3%) compared to men (1.5%). In Australia, about 1.9% of the population has rheumatoid arthritis. Managing pain in rheumatoid arthritis involves both pharmacological and non-pharmacological approaches. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) are commonly used, but their long-term use can lead to dependence and side effects on bodily organs. Non-pharmacological alternatives, such as warm lemongrass compresses, can help alleviate pain. Lemongrass, a herbal plant readily available in Indonesia, has antioxidant, antimicrobial, and anti-inflammatory properties due to its active compounds like cyclooxygenase enzymes and essential oils. In 2023, a community service activity in RT.004 Desa Sugihwaras, Talang Jambe, involved providing warm lemongrass compresses to the elderly as part of health education. The aim was to enhance the elderly's ability to manage rheumatic pain independently. The results showed that the elderly were able to apply warm lemongrass compresses according to the procedures that had been taught.

Keywords: Community Nursing, Lemongrass, Pain Scale, Rheumatism

1. PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization (WHO), rheumatoid arthritis mempengaruhi sekitar 0,5 sampai 1% dari populasi di seluruh dunia, dengan wanita 2 sampai 3 kali lebih berisiko. Rheumatoid arthritis paling umum ditemukan di Eropa Utara dan Amerika Utara. Studi di negara-negara industri menunjukkan kisaran insidensi tahunan 5 hingga 50 per 100.000 orang. Data di Finlandia memperkirakan insiden tahunan rheumatoid arthritis sebesar 58,6 per 100.000 orang pada wanita dan 29,5 per 100.000 orang pada pria. Usia saat onset biasanya antara 30 dan 70 tahun, tetapi rheumatoid arthritis telah dilaporkan pada semua kelompok usia. Angka kejadian rheumatoid arthritis lebih tinggi pada usia yang lebih tua [4]. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 7,30 % dari total populasi penduduk Indonesia, akan kejadian rheumatoid arthritis paling tinggi terdapat di Provinsi Aceh mencapai 13,26%, angka



kejadian terendah di Provinsi Sulawesi Barat, sedangkan angka kejadian di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 6,48% dari total populasi penduduk [5]. Penyakit rheumatoid arthritis dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang karena dapat menyebabkan kecacatan, keterbatasan aktivitas fisik, rasa sakit, kelelahan dan masalah kesehatan mental sehingga dapat mempengaruhi aktivitas sehari – hari. Rheumatoid arthritis paling sering terjadi pada usia 75 tahun atau lebih, sering terjadi pada wanita 2.3% dibanding pria 1,5% sekitar 458.000 orang australia 1,9% dari total, populasi memiliki penyakit radang sendi terutama rheumatoid arthritis [1].

Seiring bertambahnya usia, seringkali lansia dihadapi dengan berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia diantaranya adalah masalah gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dan nyeri sendi seperti rheumatoid arthritis dan asam urat. Rheumatoid arthritis merupakan penyakit yang menyerang anggota gerak, yaitu sendi, otot, tulang dan jaringan sekitar sendi. Keluhan yang sering muncul adalah nyeri, kaku, bengkak, sampai keterbatasan gerak tubuh. Nyeri pada rheumatoid arthritis hampir sama pada saat keselo, namun pada rheumatoid arthritis disertai peradangan pada persendian dan kulit terlihat memerah akibat munculnya peradangan [6].

Penanganan nyeri sendi pada lanjut usia, perlu diberikan penanganan yang tepat baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Penanganan farmakologi akan diberikan obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) dalam menghalangi proses produksi mediator peradangan. Pemberian terapi farmakologi terus-menerus menyebabkan ketergantungan dan mengganggu kerja beberapa organ pada tubuh lanjut usia [2]. Tindakan untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan manajemen nyeri non farmakologi. Penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat rebusan serai. Serai merupakan tanaman herbal yang banyak dibudidayakan di Indonesia karena termasuk jenis tanaman perenial (tanaman menahun) yang mudah tumbuh dengan cepat. Serai tidak mengenal musim panen sehingga serai dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan karena mudah diperoleh. Serai bermanfaat sebagai antioksidan yang dapat mencegah penyakit dan memiliki beberapa kandungan didalamnya. Serai mengandung zat anti mikroba, enzim siklooksigenase, dan minyak atsiri yang berfungsi sebagai obat anti peradangan [7].

Kompres hangat dapat memberikan efek fisiologis dengan meningkatkan relaksasi otot pergerakan sendi. Proses vasodilatasi yang terjadi pada saat pemberian kompres hangat rebusan serai dapat melebarkan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah pada bagian yang nyeri. Kompres hangat rebusan serai juga dapat meningkatkan relaksasi otot serta mengurangi nyeri akibat spasme dan kekakuan. Kompres hangat rebusan serai bekerja dengan cara konduksi, yaitu terjadinya perpindahan panas dari buli-buli ke dalam sendi yang terasa nyeri. Panas bekerja dengan cara menstimulasi reseptor nyeri (nociceptor untuk memblokir reseptor nyeri [8].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di RT.004 Kelurahan Talang Jambe Palembang, diketahui bahwa terdapat 20 orang lansia. Dari hasil observasi dan wawancara diketahui bahwa mereka mengalami nyeri sendi dan memiliki tanda gejala rematik. Program kesehatan yang terkait dengan lansia belum menopause belum perhatian serius. Melihat kasus tersebut, kami merasa perlu melakukan pemberian terapi nonfarmakologi dalam mengatasi permasalahannya yang diderita lansia. Untuk itu kami mengajukan usulan pengabdian masyarakat dengan judul pemberian kompres serai di Warga RT.001 Kelurahan Talang jambe (Manajemen Penanganan Rematik dengan Terapi Kompres Hangat Rebusan Serai) Tahun 2023.

2. METODE

Kegiatan ini ditujukan kepada lansia yang terdiagnosa asam urat di RT 004 Talang Jambe. Ceramah, diskusi, demonstrasi dan simulasi yang dilakukan pada acara penyuluhan hari Kamis, 13 Maret 2024.

1. Sosialisasi: pertemuan dengan perangkat Desa, Kader dan masyarakat
2. Perumusan solusi: menyampaikan solusi yang akan diterapkan selama pengabdian berdasarkan hasil diskusi tim



3. Diskusi dan Evaluasi : kegiatan terakhir, di mana peserta pengabdian diberi tanya jawab untuk berbicara dan menilai

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Tempat
1		Persiapan Mempersiapkan bahan administrasi, standar operasional prosedur pemberian kompres hangat rebusan serai, persiapan alat-alat serta persiapan petugas sesuai tugas dan tanggung jawab yang telah dibagi.		STIKES Mitra Adiguna
2	-	Survey awal Melakukan pendataan dengan ketua RT.004 kelurahan talang jambe untuk melakukan pendataan warga lansia.	1. Menyimak dan mendengarkan 2. Menjawab pertanyaan	Rt 004 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
3	15 Menit	Pembukaan Melakukan kegiatan pretest untuk mengetahui skala nyeri lansia yang mengalami rematik Kegiatan ini dilakukan dengan mengukur skala nyeri lansia	1. Mendengarkan 2. Menjawab	RT 004 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
4	45 Menit	Pemberian kompres hangat rebusan serai sesuai dengan standar operasional prosedur	1. Mendengarkan 2. Mendemonstrasikan SOP kompres hangat rebusan serai oleh pengabdian 3. Melakukan SOP kompres kompres hangat rebusan serai bersamaan oleh lansia	Rt 004 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
5	30 Menit	Evaluasi 1. Melakukan SOP kompres hangat rebusan serai 2. Pemberian post tes untuk mengetahui skala nyeri lansia 3. Peserta penyuluhan diberikan kesempatan untuk kompres hangat rebusan serai secara mandiri	Mendemonstrasikan kompres bawang merah kompres hangat rebusan serai	Rt 004 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
6	60 Menit	Skrining Kesehatan Yaitu Pemeriksaan kesehatan meliputi (Pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, Asam Urat, dan Kolesterol)	Memeriksa Kesehatan	Rt 004 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan kegiatan diawali oleh Moderator dari Mahasiswi sekaligus perkenalan dengan ibu-ibu dan bapak-bapak lansia di Rt 004 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang yang menjadi sasaran kegiatan. Kemudian memberikan waktu kesempatan kepada pemerintah desa untuk menyampaikan sambutannya. Selain itu juga diberikan waktu kepada perwakilan peserta untuk memberikan beberapa kata sambutan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melaksanakan pretest terlebih dahulu untuk mengukur skala nyeri pada lansia. Selanjutnya penyampaian materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta yaitu mengenai manfaat pemberian kompres hangat rebusan serai. Pelaksanaan kegiatan dilakukan ± 45 Menit. Setelah penyampaian standar operasional prosedur dan demonstrasi yang dilakukan pengabdian, dilanjutkan dengan pelaksanaan secara mandiri oleh lansia dengan melakukan terapi kompres hangat rebusan serai. Kemudian dilanjutkan pelaksanaan posttest kepada peserta untuk mengevaluasi apakah ada penurunan skala nyeri yang dirasakan lansia. Dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan oleh lansia didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri pada yang ditandai dengan menurunnya skala nyeri pada posttest lansia. Pemeriksaan kesehatan dilakukan kepada peserta yang hadir yang berupa pengecekan tekanan darah, kadar kolesterol dan kadar asam urat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat terutama lansia di RT.004 Desa Sugihwaras Kecamatan Talang Jambe Kelurahan Sukarami Palembang.

Selanjutnya acara ditutup oleh moderator dengan permohonan maaf, mengucapkan salam penutup dan foto bersama. Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar, peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan, tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah Bidan Desa RT 004 Desa Sugihwaras Kecamatan Talang Jambe Kelurahan Sukarami Palembang, jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 20 lansia.

Data yang diperoleh bahwa 20 responden yang menderita nyeri pada rematik. Sebelum pemberian kompres hangat rebusan serai ada 4 lansia mengalami nyeri dengan persentase (20%) yang mengalami nyeri berat, 11 lansia dengan persentase (55%) yang mengalami nyeri sedang, dan 5 lansia dengan persentase (25%). Sedangkan setelah pemberian kompres bawang merah terjadi penurunan skala nyeri, yaitu: 8 lansia dengan persentase (40%), nyeri sedang 10 lansia dengan persentase (50%), dan 2 lansia dengan persentase (10%) yang menyatakan tidak ada nyeri.

Tindakan untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan manajemen nyeri non farmakologi. Penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan serai. Serai merupakan tanaman herbal yang banyak dibudidayakan di Indonesia karena termasuk jenis tanaman perenial (tanaman menahun) yang mudah tumbuh dengan cepat. Serai tidak mengenal musim panen sehingga serai dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan karena mudah diperoleh. Serai bermanfaat sebagai antioksidan yang dapat mencegah penyakit dan memiliki beberapa kandungan didalamnya. Serai mengandung zat anti mikroba, enzim siklooksigenase, dan minyak atsiri yang berfungsi sebagai obat anti peradangan [7].

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain untuk melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit, merangsang peristaltic usus, pengeluaran getah radang menjadi lancar. Serta memberikan ketenangan dan senangan pada klien. Pemberian kompres dilakukan pada radang persendian, kekejangan otot, perut kembung dan kedinginan [3].

Serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tumbuhan obat jenis rumput-rumputan. Serai dapat digunakan sebagai obat herbal. Kandungan minyak atsiri dalam serai memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi sebagai obat anti radang dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Serai merupakan tanaman herbal keluarga gramineae yang banyak dibudidayakan. Serai banyak dibudidayakan di Indonesia karena termasuk jenis tanaman yang mudah tumbuh dengan cepat. Serai bermanfaat untuk konsumsi maupun farmakologi. Serai adalah tanaman menahun dengan tinggi 50 cm dan memiliki bentuk daun tunggal yang memanjang, berwarna

hijau, dan aromanya kuat. Serai memiliki tulang daun sejajar dengan tekstur daun bagian bawah yang kasar. Batang serai tidak berkayu dan berwarna putih keunguan [7].



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM

4. KESIMPULAN

Berdasarkan data diketahui sebelum dan setelah dilakukan pemberian kompres hangat rebusan serai. Data yang diperoleh bahwa 20 responden yang menderita nyeri pada rematik. Sebelum pemberian kompres hangat rebusan serai ada 4 lansia mengalami nyeri dengan persentase (20%) yang mengalami nyeri berat, 11 lansia dengan presentase (55%) yang mengalami nyeri sedang, dan 5 lansia dengan persentase (25%). Sedangkan setelah pemberian kompres bawang merah terjadi penurunan skala nyeri, yaitu: 8 lansia dengan persentase (40%), nyeri sedang 10 lansia dengan persentase (50%), dan 2 lansia dengan persentase (10%) yang menyatakan tidak ada nyeri.

Tindakan untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan manajemen nyeri non farmakologi. Penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan serai. Serai merupakan tanaman herbal yang banyak dibudidayakan di Indonesia karena termasuk jenis tanaman perenial (tanaman menahun) yang mudah tumbuh dengan cepat. Serai tidak mengenal musim panen sehingga serai dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan karena mudah diperoleh. Serai bermanfaat sebagai antioksidan yang dapat mencegah penyakit dan memiliki beberapa kandungan didalamnya. Serai mengandung zat anti mikroba, enzim siklooksigenase, dan minyak atsiri yang berfungsi sebagai obat anti peradangan.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain untuk melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit, merangsang peristaltic usus, pengeluaran getah radang menjadi lancar. Serta memberikan ketenangan dan senangan pada klien. Pemberian kompres dilakukan pada radang persendian, kekejangan otot, perut kembung dan kedinginan.

Serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tumbuhan obat jenis rumput-rumputan. Serai dapat digunakan sebagai obat herbal. Kandungan minyak atsiri dalam serai memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi sebagai obat anti radang dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Serai merupakan tanaman herbal keluarga gramineae yang banyak dibudidayakan. Serai banyak dibudidayakan di Indonesia karena termasuk jenis tanaman yang mudah tumbuh

dengan cepat. Serai bermanfaat untuk konsumsi maupun farmakologi. Serai adalah tanaman menahun dengan tinggi 50 cm dan memiliki bentuk daun tunggal yang memanjang, berwarna hijau, dan aromanya kuat. Serai memiliki tulang daun sejajar dengan tekstur daun bagian bawah yang kasar. Batang serai tidak berkayu dan berwarna putih keunguan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Kelurahan Talang Jambe Palembang
2. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
4. Seluruh warga Kelurahan Talang Jambe Palembang
5. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yofa Angraeni Utama. Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Air Serai (*Cymbogon nardus*) Terhadap Penurunan Nyeri Hiperurisemia Pada Lansia. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang; 2022.
- [2] Rahmawati. Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Dengan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Wanita Lanjut Usia Di Graha Werdha Maria Joseph Pontianak Dan Graha Werdha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. 2017.
- [3] Lestari. Penerapan Kompres Hangat Rebusan Serai Pada Ny.S dengan Gangguan Nyeri Kronis di Tempuran Kabupaten Magelang. 2020;
- [4] Sagitania. Terapi Non Farmakologi Berbahan Herbal Untuk Menurunkan Nyeri Rematik: A Literature Riview. 2021;
- [5] Yofa Angraeni Utama dan Sutri Sari Sabrina Nainggolan. Pengetahuan pada Lansia mengenai Penyakit Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kalidoni Palembang. J Abdimas Kesehat JAK. 2022;
- [6] Khomsan A. Terapi jus untuk rematik dan asam urat. 2017.
- [7] Lestari R, Warseno A, Trisetyaningsih Y, Rukmi DK, Suci A. Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular Melalui Posbindu PTM. Adimas J Pengabd Kpd Masy. 2020 May 15;4(1):48.
- [8] Pratintya. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Persendian Osteoarthritis Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. 2015;

