

# PENGARUH KOMPRES HANGAT SERAI DALAM MENGHILANGKAN NYERI RHEUMATHOID ARTHRITIS PADA LANSIA DI DUSUN GELEM DESA WANASABA LAUK KECAMATAN WANASABA

Zalzali<sup>1</sup>, Hikmah Lia Basuni<sup>2</sup>

<sup>1,2\*</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar, Lombok Timur, Indonesia

Corresponding author: [zalzali8499@gmail.com](mailto:zalzali8499@gmail.com)

---

## Info Artikel

Sejarah artikel  
Diterima : 25.10.2024  
Disetujui : 27.10.2024  
Dipublikasi : 29.11.2024

---

**Kata Kunci** : Kompres Hangat Serai, Rematik

---

## Abstrak

Arthritis Rheumathoid merupakan suatu penyakit reumatik autoimun yang ditandai dengan kerusakan sendi progresif, manifestasi sistemik dan menyebabkan keterbatasan fungsional. Untuk menurunkan nyeri saat terserang rematik, Penderita arthritis rheumatoid pada lansia diseluruh dunia telah mencapai angka 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 lansia didunia ini menderita reumatik Sementara angka di Provinsi Nusa Tenggara Barat tepatnya di Lombok Barat sebesar 6,42%, Lombok tengah 6,84%, Lombok timur 5,21%, Sumbawa 7,44%, Dompu 10,30%, Bima 9,59%, Sumbawa barat 5,16%, Lombok utara 8,76%, Mataram 8,46%. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat serai dalam menghilangkan nyeri rematik pada lansia di desa wanasaba lauk dusun gelem. metode yang digunakan yaitu Deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil: Setelah dilakukan terapi pemberian kompres hangat serai selama 3 hari di dapatkan hasil penurunan skala nyeri, hari pertama skala nyeri berat menjadi sedang, di hari kedua skala berat menjadi sedang dan di hari ketiga skala sedang. Kesimpulan: kompres hangat serai memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan rematik.

---

## *The Effect Of Warm Lemongrass Compress In Relieving Rheumathoid Arthritis Pain In The Elderly In Gelem Hamlet, Wanasaba Lauk Village, Wanasaba Subdistrict*

---

## Abstrak

Rheumathoid arthritis is an autoimmune rheumatic disease characterized by progressive joint damage, systemic manifestations and causes functional limitations. To reduce pain during rheumatism, rheumatoid arthritis sufferers in the elderly around the world have reached 355 million people, meaning that 1 in 6 elderly people in the world suffer from rheumatism While the rate in West Nusa Tenggara Province, precisely in West Lombok is 6.42%, Central Lombok 6.84%, East Lombok 5.21%, Sumbawa 7.44%, Dompu 10.30%, Bima 9.59%, West Sumbawa 5.16%, North Lombok 8.76%, Mataram 8.46%. This case study aims to determine the effect of lemongrass warm compress in relieving rheumatic pain in the elderly in the village of wanasaba lauk gelem hamlet. The method used is descriptive using a case study approach. Results after therapy with warm lemongrass compresses for 3 days, the result showed a decrease in the pain scale, the first day the severe pain scale became moderate, on the second day the severe scale became moderate and on the third day the scale was moderate. Conclusion Warm lemongrass compress has an effect on reducing pain in the elderly with rheumatism.

**Keyword** : Warm Lemongrass compress, Rheumatic.

## Pendahuluan

Perubahan akan terjadi pada tubuh manusia sejalan dengan makin meningkatnya usia terutama pada sistem muskuloskeletal dan jaringan lain yang ada kaitannya dengan kemungkinan timbulnya beberapa golongan reumatik. Salah satu dari golongan reumatik yang sering menyertai usia lanjut adalah *Arthritis Rheumatoid*. Lansia merupakan usia yang memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami autoimun, hal ini berdasarkan pernyataan bahwa semakin bertambahnya usia atau semakin tua, maka semakin mungkin untuk mengalami autoimun dibanding dengan usia yang lebih muda (Ernesto, K., 2017).

Lansia juga mengalami perubahan kondisi fisik pada semua sistem tubuh di antaranya adalah menurunnya fungsi muskuloskeletal, ketika manusia mengalami penuaan jumlah massa otot mengalami penurunan, kekuatan muskular mulai menurun dan secara umum, terdapat kemunduran kartilago pada sendi, komponen-komponen kapsul sendi pecah dan kolagen yang terdapat pada jaringan penyambung meningkat secara progresif yang jika tidak dipakai lagi, mungkin akan menyebabkan inflamasi, nyeri, penurunan mobilitas sendi, dan deformitas (Stanley, 2016).

Penderita *arthritis rheumatoid* pada lansia diseluruh dunia telah mencapai angka 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 lansia didunia ini menderita reumatik. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang penyakit *arthritis rheumatoid*, dimana 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% mereka yang berusia 55 tahun (WHO, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Doliarn"do, (2018) pada penderita *reumatoid arthritis* didapatkan hasil prevalensi RA di Indonesia mencapai 23,6% hingga 31,3%.

Angka kejadian *Rheumatoid Arthritis* pada tahun 2016 yang disampaikan oleh WHO adalah mencapai 20% dari penduduk dunia, 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% adalah mereka yang berusia 55 tahun (Putri, Priyanto, 2019). Prevalensi berdasarkan diagnosis dokter tertinggi di Aceh (13,3%). Prevalensi yang didiagnosa dokter lebih tinggi perempuan (8,5%) dibanding dengan laki-laki 6,1% (Riskesdas, 2018). Prevalensi jumlah penyakit di Jawa Tengah 25,5% (Nurfitriani, 2020). Prevalensi penyakit *rheumatoid arthritis* berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala di kota Magelang 28,9%, sedangkan di Kabupaten Magelang 11,7% (Fajri, 2019).

Serai atau *Cymbopogon citratus* DC merupakan tumbuhan yang masuk ke dalam family rumput-rumputan atau Poacea. Dikenal juga nama serai dapur (Indonesia), serai (Sunda), dan bubu (Halmahera) (Oyen & Dung, 2019). Tanaman ini dikenal dengan istilah *Lemongrass* karena memiliki

bau yang kuat seperti lemon, sering ditemukan tumbuh alami di Negara-negara tropis.

Kandungan kimia yang terdapat di dalam tanaman serai antara lain pada daun serai dapur mengandung 0,4 % minyak atsiri dengan komponen yang terdiri dari sitral, sitronelol (66-85%), a-pinen, kamfen, sabinen, mirsen, b-felandren, p-simen, limonene, cis-osimen, terpinol, sitronelal, borneol, tarpinen-4-ol, a-terpineol, geraniol, farnesol, metil heptenon, n-desialdehida, dipenten, metil hepteno, bornilasetat, garnilformat, terpinil asetat, sitronelil asetat, geranil asetat, dan b-kariofilen oksida (Yurida Olivia, dkk. 2020).

Kompres serai dapat menurunkan nyeri reumatoid arthritis (Santoso, 2019). Mengompres berarti memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu yang memerlukannya (Fanada, 2020).

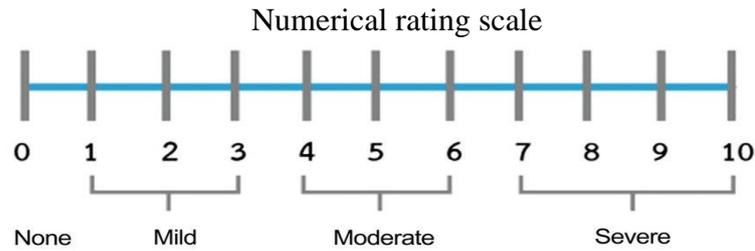
Dalam buku Herbal Indonesia disebutkan bahwa khasiat tanaman serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (anti inflamasi) dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang di indikasikan untuk menghilangkan nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita arthritis rheumatoid, badan pengaliru dan sakit kepala (Hembing, 2017).

## Bahan dan Metode

Pada tahap ini peneliti melakukan menyajikan hasil setelah dilakukan implementasi yang dilakukan pada tanggal 20-23 Juli 2024 Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jenis studi kasus yang dilakukan pada salah satu keluarga yang didalamnya pada klien dengan *reumatoid arthritis* yang ada di desa wanasaba lauk.

Kompres hangat rebusan serai dilakukan dengan cara merebus serai. Cuci 5 batang serai dan potong menjadi 2 bagian secara horizontal. Masukkan potongan serai ke dalam 700 ml air kemudian rebus hingga air mendidih. Tuang air rebusan serai ke dalam baskom tunggu hingga air rebusan menjadi hangat. Masukkan kain atau handuk kecil ke dalam air rebusan serai. Peras kain atau handuk kecil hingga lembab kemudian tempelkan pada daerah yang mengalami nyeri. Lakukan pengompresan secara berulang selama 20 menit. Pemberian kompres hangat rebusan serai dapat dilakukan setiap hari saat gejala nyeri muncul, penelitian dilakukan selama 3 hari, selama 3 hari klien akan diukur tingkat nyerinya sebelum dan sesudah pemberian terapi untuk melihat pengaruh dari terapi yang di berikan.

Studi kasus ini berusaha untuk melihat pengaruh dari kompres hangat serai untuk melihat pengaruhnya terhadap *reumatoid arthritis*, menggunakan alat ukur nyeri yaitu *numerical rating scale*.



NRS terdiri dari angka 0-10, dimana angka-angka tersebut mewakili tingkat nyeri dari yang tidak nyeri sampai nyeri yang sangat berat. Angka 0 memiliki arti tidak nyeri, angka 1-3 memiliki arti nyeri ringan, angka 4-6 memiliki arti nyeri sedang, dan angka 7-10 memiliki arti nyeri berat. Oleh karena itu, skala NRS akan digunakan sebagai instrument penelitian.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Hasil uji tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi kompres hangat serai

Hari	Sebelum	Sesudah
Hari 1	9 (berat)	7 (sedang)
Hari 2	7 (berat)	5 (sedang)
Hari 3	5 (sedang)	4 (Sedang)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada klien Tn.R selama 3 hari sebelum dilakukan terapi, hari pertama skala nyeri berat, hari kedua skala nyeri berat dan dihari ketiga skala nyeri klien di angka sedang sebelum diberikan terapi kompres hangat serai, dan setelah pemberian terapi selama 3 hari setelah dilakukan terapi, hari pertama skala nyeri sedang, hari kedua skala nyeri sedang dan dihari ketiga skala nyeri klien di angka sedang hal ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri selama pemberian terapi yang dilakukan dalam 3 hari kepada klien.

## Pembahasan

Menurut peneliti Tiara Adinda (2020) dengan judul “pemberian kompres hangat serai untuk mengurangi intensitas nyeri pada lansia penderita rematik (rheumatoid arthritis)”. Terdapat pengaruh dalam penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat serai pada lansia penderita rematik, karena serai dapat mengurangi peradangan sendi pada penderita rematik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Kartika dkk, 2022 dengan judul “kompres serai hangat mengurangi nyeri rheumatoid arthritis”. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Kegiatan ini terdiri dari pemberian edukasi dengan media leaflet dan demonstrasi menggunakan model. Setelah dilakukan edukasi seluruh sasaran dapat memahami dan mampu mendemonstrasikan penerapan kompres hangat serai. Disarankan agar kegiatan pemberian edukasi dapat dilakukan secara rutin mengenai permasalahan kesehatan yang diperlukan oleh masyarakat

Pemberian terapi kompres hangat serai disarankan untuk dilakukan pada lansia penderita rematik karena terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan tindakan. Oleh karena itu sebagai perawat memberikan edukasi untuk memberikan terapi kompres hangat serai dalam menurunkan skala nyeri sendi pada penderita rematik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di desa wanasaba lauk dusun gelem selama 3 hari setelah dilakukan terapi, hari pertama skala nyeri sedang, hari kedua skala nyeri sedang dan dihari ketiga skala nyeri klien di angka sedang hal ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri selama pemberian terapi yang dilakukan dalam 3 hari kepada klien.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua yang berpartisipasi dalam penelitian ini, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat serta peneliti selanjutnya.

## Referensi

- Dwi Kartika, dkk. 2022. Kompres Serai Hangat Mengurangi Nyeri Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. Vol. 4, No. 1. Januari 2022.
- Ernesto, K. (2017). *Rheumatoid Factor (Rf) Pada Lanjut Usia*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi Volume.19 Nomor 1 Februari 2019*
- Stanley. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia tentang *reumatoid arthritis* di rw 01 kelurahan pinang ranti jakarta timur. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan Vol. 7 No. 1, Juni 2016*.

- Doliarn<sup>do</sup>. (2018). Hubungan Pengetahuan terhadap cara mengatasi Nyeri *arthritis reumatoid* pada lansia. Jurnal „Aisyiah Medika. Vol 2, Nomor 2, Agustus 2019.
- Nurfitriani, dkk. 2020. Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur. Jurnal Akademik Baiturrahman Jambi. Vol. 9, No. 1. Maret 2020.
- Fajri annisa, (2019). Tingkat Pengetahuan Terhadap Penanganan Penyakit Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. Universitas muhammadiyah surakarta. Jurnal Kesmas Asclepius volume 2, nomor 1.
- Widiyanto, A., Pradana, K. A., Hidayatullah, F., Atmojo, J. T., Putra, N. S., & Fajriah, A. S. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Daun Kelor Terhadap Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di Desa Kenteng, Nogosari, Boyolali. *Avicenna : Journal of Health Research*, 3(2), 103–113.
- WHO. (2017). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Dalam Melakukan Activity Daily Living Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Posyandu Ismoyo Kelurahan Banjarejo Kecamatan Taman Kota Madiun.
- Tiara Adinda. 2020. Pemberian Kompres Hangat Serai Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Lansia Penderita Rematik Rheumatoid Arthritis
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Hardani, P. T., Susanti, Y., & Putri, E. (2016). *Relaksasi Otot Progresif dalam Mengatasi Insomnia*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hasrul, & Muas. (2018). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7, 84– 89.
- Yurida Olivia, dkk. 2020. Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Serai Terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Kebidanan & Keperawatan*. Vol. 11, No. 1. Juli 2020.
- Hembing. (2017). *Atasi Rematik dan Asam Urat ala Hembing*. Jakarta : Puspa Swara.
- Putri Priyanto, S. 2019. Penerapan Terapi Back Massage terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Keluarga dengan Rheumatoid arthritis. Universitas Muhammadiyah Magelang, (online).