

Pemberian Air Rebusan Serai pada Lansia Penderita Nyeri Rheumatoid Arthritis di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi

**Dwi Yunita Rahmadhani^{1*}, Marnila Yesni², Jufri Al Fajri³, Maimaznah⁴,
Dwi Kartika Pebrianti⁵, Miko Eka Putri⁶**

¹⁻⁶Program Studi Ilmu Keperawatan & Profesi Ners, Universitas Baiturrahim

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: dwi.azkaya@gmail.com

Abstract

Elderly individuals are defined as those aged 60 years and above. In general, aging is accompanied by a gradual decline in biological, psychological, social, and economic functions. One of the most common health problems among the elderly is Rheumatoid Arthritis (RA). RA is an autoimmune disease characterized by inflammation in the joints, particularly in the hands and feet, leading to pain, swelling, and often joint damage. Non-pharmacological therapy management can be applied to reduce pain and inflammation, maintain joint function, and prevent deformities. These include resting painful joints, maintaining an ideal body weight, ensuring adequate nutrition, applying warm compresses, and performing physiotherapy. Based on these considerations, this community service activity aimed to improve the health quality of the elderly and reduce pain intensity through the application of warm water and lemongrass compress therapy. The activity was conducted from March to August 2023, specifically on July 12–13, 2023, at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. The participants consisted of 39 individuals (elderly residents and staff). The method used was direct simulation and demonstration on elderly participants experiencing pain. The results of the activity showed a reduction in pain intensity among all elderly participants following the intervention. The outcomes of this community service included an overall improvement in the quality of life of the elderly, a reduction in joint pain complaints, enhanced knowledge regarding herbal-based non-pharmacological therapy, and the strengthening of holistic nursing approaches in the elderly care setting. Additionally, this activity is planned for publication in a nationally accredited journal as part of the dissemination of community empowerment results.

Keywords: *community service, elderly, lemongrass, rheumatoid arthritis, warm compress*

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang berusia mencapai 60 tahun keatas. Pada umumnya lansia memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, ekonomi. Salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada lansia adalah *Rheumatoid Arthritis*. *Rheumatoid Arthritis* atau RA sendiri dapat dikatakan sebagai penyakit autoimun dimana pada persendian tangan dan kaki terjadi peradangan sehingga mengakibatkan nyeri, pembengkakan dan seringkali kerusakan pada bagian dalam sendi. Penatalaksanaan terapi non farmakologi juga dapat digunakan untuk penanganan rheumatoid arthritis dengan tujuan yang sama yaitu meredakan nyeri dan inflamasi, juga dapat memelihara fungsi dan mencegah deformitas. Seperti mengistirahatkan area sendi yang mengalami nyeri, mengurangi berat badan dan menjaga asupan nutrisi, kompres hangat pada area nyeri, dan melakukan fisioterapi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk peningkatan kualitas kesehatan lansia dan menekan rasa nyeri dengan memberikan kompres air hangat dan air serai. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 – Agustus 2023 tepatnya di tanggal 12-13 Juli di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang mengalami nyeri. Total Peserta 39 orang (Lansia dan Petugas Panti). Metode yang digunakan Adalah simulasi langsung pada lansia. Hasil yang didapatkan setelah pengabdian Masyarakat ini Adalah berkurangnya nyeri yang dirasakan oleh seluruh lansia yang mengikuti

kegiatan. Luaran kegiatan pengabdian ini adalah Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mengurangi keluhan nyeri, meningkatkan pengetahuan, serta memperkuat penerapan pendekatan keperawatan holistik berbasis herbal di lingkungan panti sosial, serta publikasi di jurnal nasional terakreditasi.

Kata Kunci: air serai, lansia, nyeri arthritis rheumatoid

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang berusia mencapai 60 tahun keatas¹. Umumnya lansia memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, ekonomi². Proses menua merupakan proses yang terus-menerus secara alamiah yang dimulai sejak manusia lahir sampai udzur atau tua. Menua atau menjadi tua adalah proses perubahan fungsi tubuh meliputi fisiologis dan psikologis akibat penambahan usia yang terjadi secara alamiah dan dapat memengaruhi status kesehatan manusia³.

batasan umur lansia meliputi; Usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun⁴. Seiring dengan bertambahnya usia, semakin banyak permasalahan kesehatan yang dialami karena terjadinya penurunan fungsi fisiologis. Salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada lansia adalah *Rheumatoid Arthritis*. *Rheumatoid Arthritis* atau RA sendiri dapat dikatakan sebagai penyakit autoimun dimana pada persendian tangan dan kaki terjadi peradangan sehingga mengakibatkan nyeri, pembengkakan dan seringkali kerusakan pada bagian dalam sendi. Penyakit ini sering menyebabkan kerusakan sendi, kecacatan dan banyak terutama menyerang penduduk pada usia produktif, sehingga memberi dampak signifikan terhadap situasi sosial ekonomi⁵.

Jumlah penderita *rheumatoid arthritis* yang ada di dunia saat ini telah mencapai angka 355 juta jiwa yang artinya 1 dari 6 penduduk dunia mengalami penyakit *rheumatoid arthritis*⁶. Prevelensi penyakit nyeri sendi yang ada di Indonesia sesuai dengan wawancara dengan dokter memiliki presentase (7,3%) dan berdasarkan jenis kelamin yang mendapatkan diagnosis dokter dengan tingkat nyeri sendi lebih tinggi pada perempuan (8,5%) dibanding pada laki-laki (6,1%)⁷.

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi merupakan rumah sosial yang menampung lansia, dengan kriteria tidak mempunyai tempat tinggal dan keluarga. Masalah kesehatan yang dialami lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi rata-rata pada tahun 2022 terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Masalah kesehatan lansia PSTW Jambi tahun 2022.

No	Masalah Kesehatan	Jumlah	%
1	Rheumatoid Arthritis	27	39,71%
2	Hipertensi	25	36,77%
3	Stroke	10	14,71%
4.	Asam Urat	6	8,82%
Total		68	100%

Rheumatoid Arthritis jika tidak diobati, dapat menyebabkan kerusakan sendi dari nodul kecil, sendi kaku, kesulitan berjalan, dan cacat seumur hidup. Karena timbulnya rasa sakit, aktivitas atau kegiatan sehari-hari sangat terganggu⁸. Pada pasien *rheumatoid arthritis* dengan prognosis yang buruk penyakit ini akan mengakibatkan disabilitas fungsional dan

pada pemeriksaan radiologis dijumpai adanya erosi sendi. Penggunaan obat anti inflamasi non steroid dapat mengakibatkan penyakit sistem gastrointestinal dan sistem perkemihan, dan bila berdampak pada instabilitas vertebrae servikal akan menyebabkan gangguan sistem syaraf⁹.

Penatalaksanaan terapi non farmakologi juga dapat digunakan untuk penanganan rheumatoid arthritis dengan tujuan yang sama yaitu meredakan nyeri dan inflamasi, selain itu dapat bertujuan untuk memelihara fungsi dan mencegah deformitas. Seperti mengistirahatkan area sendi yang mengalami nyeri, mengurangi berat badan dan menjaga asupan nutrisi dengan mengkonsumsi omega 3 yang terdapat pada minyak ikan tertensu, kompres hangat pada area nyeri, dan melakukan fisioterapi⁹.

Efek terapeutik pemberian kompres hangat adalah sebagai berikut; Meningkatkan permeabilitas kapiler, meningkatkan metabolisme selular, merelaksasi otot, meningkatkan inflamasi meningkatkan aliran darah ke suatu area, meredakan nyeri dengan merelaksasi otot, efek sedative, mengurangi kekakuan sendi dengan menurunkan viskositas cairan sinovial¹⁰.

Sifat analgesik dalam serai dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Kandungan fitonutrien dalam serai dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu mengurangi kejang, kram otot, keseleo dan sakit punggung. Serai efektif digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri reumatik. Serai juga sangat baik untuk mengobati luka dan memar. Minyak serai juga dapat dioleskan pada pinggang dan bagian yang sakit karena reumatik atau keseleo¹¹.

Berdasarkan hasil survey awal yang di lakukan pada 15 Februari 2023, terdapat 27 orang lansia yang menderita penyakit rheumatoid. Lansia mengatakan ketika nyerinya kumat. hanya membiarkannya saja apalagi jika obat sudah habis. Hal yang sama ditemui pada petugas panti bahwa selama ini Ketika lansia mengeluhkan nyeri/sakit biasanya hanya memberikan obat atau balsem saja.

Adapun kebermanfaatan dari pengabdian Masyarakat ini diantaranya Banyak lansia di panti sosial yang belum mengenal manfaat tanaman herbal lokal untuk mengatasi nyeri sendi. Penggunaan terapi herbal seperti air rebusan serai dapat menjadi solusi murah, aman, dan mudah diterapkan tanpa ketergantungan obat kimia. Kegiatan ini juga menjadi bentuk implementasi peran perawat dalam promosi kesehatan holistik, dengan pendekatan edukatif, preventif, dan pemberdayaan lansia. Hasil kegiatan diharapkan dapat menjadi model intervensi berbasis herbal yang dapat diterapkan di panti sosial lain dan dikembangkan dalam penelitian keperawatan komplementer.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Pemberian Kompres Air Hangat dan Rebusan Serai pada lansia penderita Nyeri Rheumatoid Arthritis di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi”.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa kegiatan menggali tingkat nyeri dari peserta terapi kompres air hangat serai di Panti Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Berikut rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan
 - a. Organisasi
Pelaksanaan dilaksanakan oleh dosen prodi S1 Keperawatan dan Ners STIKes Baiturahim Jambi dibantu oleh mahasiswa.
 - b. Informed consent
Informed consent diperlukan setiap tindakan yang akan dilakukan pada klien.

- informed consent* berupa persetujuan dari pimpinan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi terkait diberikannya terapi kompres air hangat serai.
- c. Simulasi Tindakan Kesehatan
Berupa simulasi pemberian Tindakan kompres air hangat serai di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Diawali dengan menggali pengetahuan peserta terapi mengenai air rebusan serai.
2. Proses pelaksanaan Kegiatan :
- a. Jumlah peserta dalam kegiatan edukasi sebanyak 39 orang.
 - b. Peran serta narasumber sudah sesuai dengan perencanaan serta fasilitator yang bekerja sesuai perannya.
 - c. Waktu yang direncanakan sesuai dengan pelaksanaan yaitu tanggal 12-13 Juli 2023 pada pukul 08.00 WIB dan 100% peserta kooperatif dalam kegiatan edukasi dan simulasi tentang terapi kompres air serai hangat dan ada 27 orang lansia yang menyatakan sakit pada kakinya sudah mulai merasa enak.
 - d. Seluruh peserta (100%) tidak meninggalkan ruangan selama kegiatan bahkan menolak untuk dilakukan terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini antara lain : pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dimulai dari pengajuan izin pelaksanaan kepada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Sebelum memberikan terapi kesehatan kepada lansia diberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan dan meminta persetujuan. Pelaksanaan kegiatan terapi pada lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di wisma masing-masing dari bulan Maret 2022 sampai Agustus 2023.

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 3 evaluasi yaitu:

- a. Evaluasi Struktur, Kegiatan terapi kompres air serai hangat di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi, yang berperan sebagai terapis sekaligus pemateri adalah Ns. Dwi Yunita Rahmadhani, M.Kep dan yang berperan sebagai co-terapis sekaligus observer adalah Ns. Marnila Yesni, M.Kep, serta fasilitator 2 mahasiswa. Semua anggota berperan secara baik dan sesuai dengan rencana. yang bertugas sebagai fasilitator dan moderator.
- b. Evaluasi Proses, Selama proses berlangsung Lansia sangat antusias dan kooperatif selama proses terapi. Sebanyak 100% lansia kooperatif dan antusias dengan terapi yang dilakukan.
- c. Evaluasi Hasil, 100% lansia menyatakan nyeri sangat jauh berkurang dari pada sebelum diberikan kompres air hangat serai. Lansia juga lebih mudah untuk beraktivitas.

Rencana Tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk tetap menjaga Kesehatan persendian lansia secara non farmakologis adalah dengan melakukan kompres air hangat serai di panti social tresna werdha budi luhur jambi. Lansia terbebas dengan rasa nyeri yang selalu menyakiti.



Gambar 1. Pemberian kompres air hangat serai Gambar 2. Hari ke 2 simulasi kompres

KESIMPULAN

Memberikan terapi kompres air serai hangat untuk menurunkan rasa nyeri pada lansia yang menderita Rheumatoid Arthritis di panti werdha Budi luhur Jambi. Hal ini merupakan bagian dari Upaya untuk meningkatkan derajat Kesehatan lansia melalui preventif, kuratif serta rehabilitative yang dapat diberikan pada lansia dengan kasus tersebut. menghilangkan rasa nyeri yang diderita oleh lansia tanpa mengkonsumsi obat. Dengan terapi kompres ait serai hangat ini juga merupakan upaya untuk menjaga dan meningkatkan Kesehatan agar setiap pasien yang mengalami nyeri rheumatoid arthritis tidak merasakan nyeri lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih di ucapkan kepada Universitas Baiturrahim yang sudah memfasilitasi proses administratif kegiatan, kepada pimpinan Panti SosialTresna werdha Budi luhur Jambi beserta anggotanya, terkhusus peserta pendidikan kesehatan yang telah bersedia hadir dan meluangkan waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sitanggang, Y. F. *et al. Keperawatan Gerontik*. (Yayasan Kita Menulis, Medan, 2021).
2. Muhith, A. & Siyoto, S. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. (CV Andi Offset, Yogyakarta, 2016).
3. Untari, T. *Proses Menua dan Perubahan Fisiologis pada Lansia*. (Deepublish, 2020).
4. Wibowo, D. A., Tanoto, W. & Heni, S. *Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Masalah Insomnia*. (Lembaga Omega Medika, Kediri, 2022).
5. Septiani, D. *et al. Patologi Gerak dan Sendi*. (Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, Aceh, 2022).
6. Happi, M. *et al. Penerapan kompres hangat pada pasien rheumatoid arthritis dengan masalah keperawatan nyeri kronis*. *J. Well Being* 7(1), 43–47 (2022).
7. Riskesdas. *Prevalensi Penyakit Nyeri Sendi di Indonesia*. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).
8. Prihanto, E. S. D. *et al. Patologi untuk Fisioterapi*. (PT Global Eksekutif Teknologi, Sumatra Barat, 2022).
9. Annisa, R. *et al. Keperawatan Medikal Bedah*. (Media Sains Indonesia, Bandung, 2022).
10. Adi, G. S. *et al. Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP) Keterampilan Keperawatan*. (Lembaga Omega Medika, Kediri, 2022).
11. Arini, L. & Eltrikanawati, T. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Rheumatoid Arthritis*. (Pustaka Galeri Mandiri, Sumatra Barat, 2020).