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

Dwi Yunita Rahmadhani^{1*}, Marnila Yesni², Yuliana³, Jufri Al Fajri⁴, Dwi Kartika Pebrianti⁵, Mila Triana Sari⁶, Miko Eka Putri⁷, Maimaznah⁸, Vevi Suryenti Putri⁹, Rahmi Dwi Yanti¹⁰

¹⁻¹⁰Program Studi S1 Keperawatan & Profesi Ners, FIK, 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

Rheumatoid arthritis, a chronic inflammatory disease in the elderly, is characterized by pain, stiffness, and limited movement in the joints. One non-pharmacological effort that can be implemented is the application of warm water compresses and lemongrass decoction. The Community Service (PKM) activity aims to increase the elderly's knowledge regarding the management of rheumatoid arthritis pain and provide complementary therapy in the form of warm water compresses and lemongrass decoction. The activity was held at the Tresna Werdha Budi Luhur Social Home in Jambi, involving 40 participants, consisting of 35 elderly and 5 care workers. The method used was health education, discussions, demonstrations, and hands-on practice of applying warm water compresses and lemongrass decoction to elderly experiencing rheumatoid arthritis pain. Evaluation was conducted through observation of participant participation and the elderly's responses after the therapy. The results showed that 35 elderly reported reduced joint pain, increased physical comfort, and easier daily activities after receiving warm water compresses and lemongrass decoction. The care workers gained knowledge on how to administer the therapy so they could continue to apply it independently.

Keywords: *elderly, lemongrass, pain, rheumatoid arthritis, warm compress.*

Abstrak

Rheumatoid Arthritis penyakit inflamasi kronis pada lansia ditandai dengan nyeri, kekakuan, serta keterbatasan gerak pada persendian. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian kompres air hangat dan rebusan serai. Kegiatan PkM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penanganan nyeri Rheumatoid Arthritis serta memberikan terapi komplementer berupa kompres air hangat rebusan serai. Kegiatan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi dengan melibatkan 40 peserta yang terdiri dari 35 lansia dan 5 petugas panti. Metode dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung pemberian kompres air hangat rebusan serai pada lansia yang mengalami nyeri Rheumatoid Arthritis. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta dan respons lansia setelah pemberian terapi. Hasil kegiatan menunjukkan sebanyak 35 lansia menyatakan nyeri pada persendian berkurang, tubuh terasa lebih nyaman, dan aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah dilakukan setelah mendapatkan terapi kompres air hangat rebusan serai. Petugas memperoleh pengetahuan mengenai cara pelaksanaan terapi sehingga dapat melanjutkan penerapannya secara mandiri.

Kata Kunci: kompres air hangat, nyeri, lansia, rheumatoid arthritis, serai.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi organ dan sistem tubuh. Salah satu penyakit muskuloskeletal yang sering dialami oleh lansia adalah Rheumatoid Arthritis (RA). Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun kronis yang ditandai dengan peradangan pada membran sinovial sendi sehingga menyebabkan nyeri, kekakuan, pembengkakan, dan keterbatasan gerak yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup penderitanya¹.

Menurut World Health Organization (WHO), Rheumatoid Arthritis merupakan salah satu penyakit rematik yang paling banyak menyebabkan disabilitas pada kelompok usia lanjut. Penyakit ini dapat menyerang berbagai sendi, terutama sendi tangan, pergelangan tangan, lutut, dan kaki. Apabila tidak ditangani dengan baik, Rheumatoid Arthritis dapat menyebabkan kerusakan sendi permanen, deformitas, dan penurunan kemampuan fungsional penderita². Di Indonesia, prevalensi penyakit sendi berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 masih cukup tinggi dan banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut, sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus³.

Nyeri merupakan keluhan utama yang paling sering dirasakan oleh penderita Rheumatoid Arthritis. Nyeri yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu pola tidur, aktivitas fisik, interaksi sosial, serta meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain. Penatalaksanaan nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antiinflamasi dan analgesik, sedangkan penatalaksanaan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui terapi komplementer seperti latihan fisik, relaksasi, hidroterapi, dan kompres hangat⁴.

Kompres air hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan pada lansia. Pemberian kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah pada area yang nyeri, mengurangi spasme otot, meningkatkan relaksasi jaringan, serta membantu menurunkan intensitas nyeri⁵. Selain itu, terapi kompres hangat dapat meningkatkan kenyamanan dan memperbaiki mobilitas sendi pada penderita Rheumatoid Arthritis.

Penggunaan bahan herbal sebagai terapi komplementer juga semakin banyak dikembangkan, salah satunya adalah serai (*Cymbopogon citratus*). Serai mengandung berbagai senyawa aktif seperti citral, geraniol, flavonoid, saponin, dan polifenol yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, serta antioksidan. Kandungan tersebut dapat membantu mengurangi proses peradangan dan menurunkan nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis⁶. Penggunaan rebusan serai dalam kompres hangat dipercaya dapat memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan kompres air hangat biasa karena adanya kandungan minyak atsiri yang memberikan sensasi hangat dan menenangkan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dengan rebusan serai efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis. Penelitian yang dilakukan oleh Olviani dan Sari menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat rebusan serai berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia⁷. Hasil penelitian lain oleh Pebrianti dan Sari juga menunjukkan bahwa terapi kompres serai hangat dapat membantu mengurangi nyeri sendi sehingga meningkatkan kenyamanan dan kemampuan aktivitas lansia⁸.

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi merupakan salah satu panti sosial yang menampung lansia dengan berbagai kondisi kesehatan, termasuk keluhan nyeri akibat

Rheumatoid Arthritis. Berdasarkan hasil identifikasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, masih terdapat lansia yang mengeluhkan nyeri sendi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan pemberian kompres air hangat dan rebusan serai dilaksanakan sebagai salah satu upaya terapi komplementer untuk membantu mengurangi nyeri. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari lansia penghuni panti dan petugas Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi yang berperan dalam mendampingi serta mendukung pelaksanaan terapi pada lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa "Pemberian Kompres Air Hangat dan Rebusan Serai pada Lansia Penderita Nyeri Rheumatoid Arthritis di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi" sebagai salah satu upaya terapi komplementer untuk membantu mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung kualitas hidup lansia penderita Rheumatoid Arthritis.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 40 peserta yang terdiri dari lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi dan petugas panti. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung pemberian kompres air hangat rebusan serai pada lansia yang mengalami nyeri Rheumatoid Arthritis.

1. Pelaksanaan
 - a. Organisasi
Pelaksanaan dilaksanakan oleh dosen prodi S1 Keperawatan dan Ners Universitas 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 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 40 orang.
 - b. Peran serta narasumber sudah sesuai dengan perencanaan serta fasilitator yang bekerja sesuai perannya.
 - c. Waktu yang direncanakan sesuai dengan pelaksanaan yaitu pukul 08.00 WIB dan 100% peserta kooperatif dalam kegiatan edukasi dan simulasi tentang terapi kompres air serai hangat dan ada 35 orang lansia yang menyatakan sakit pada kakinya sudah mulai merasa enak dan 5 orang petugas panti.
 - 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 35 lansia yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dan 5 orang petugas panti 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: **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.

Evaluasi Proses, Selama proses berlangsung Lansia sangat antusias dan kooperatif selama proses terapi. Sebanyak 100% lansia kooperatif dan antusias dengan terapi yang dilakukan.

Evaluasi Hasil, 100% lansia menyatakan nyeri sangat jauh berkurang dari pada sebelum di berikan 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

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 TERIMAKASIH

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

DAFTAR PUSTAKA

1. Fraenkel L, Bathon JM, England BR, St Clair EW, Arayssi T, Carandang K, et al. 2021 American College of Rheumatology guideline for the treatment of rheumatoid arthritis. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2021;73(7):924-939.
2. World Health Organization. *Musculoskeletal health and ageing*. Geneva: WHO; 2024.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
4. Skelly AC, Chou R, Dettori JR, Turner JA, Friedly JL, Rundell SD, et al. Noninvasive nonpharmacological treatment for chronic pain: a systematic review. *AHRQ Comparative Effectiveness Reviews*. 2021;209:1-950.
5. Sari NP, Wulandari IS, Fitriani A. Effectiveness of warm compress therapy in reducing pain intensity among elderly with rheumatoid arthritis: a quasi-experimental study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2022;25(2):95-102.
6. Putri NR, Rufaridah A, Cumayunoro A. Warm lemongrass compress therapy for reducing rheumatoid arthritis pain among older adults. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022;7(3):815-822.
7. Olviani Y, Sari EL. Pengaruh kompres hangat rebusan air serai terhadap penurunan nyeri arthritis rheumatoid pada lansia. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2020;11(1).
8. Pebrianti DK, Sari MT. Kompres serai hangat mengurangi nyeri rheumatoid arthritis. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. 2022;4(1).
9. Matcham F, Scott IC, Rayner L, Hotopf M, Kingsley GH, Norton S, et al. The impact of rheumatoid arthritis on quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Semin Arthritis Rheum*. 2022;52:151944.
10. Nugraha RV, Ridwansyah H, Ghozali M, Khairani AF, Atik N. Traditional herbal medicine candidates as complementary treatments for inflammatory diseases. *Heliyon*. 2022;8(9):e10509. Arini, L. & Eltrikanawati, T. 2020. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Reumathoid Arthritis*. Sumatra Barat: Pustaka Galeri Mandiri.