

Pengaruh Kompres Hangat Air Serai Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Lansia Penderita *Arthritis Rheumatoid* di Wilayah Kerja Puskesmas Payaraman Ogan Ilir

Raden Ayu Fadila¹, Nadia Putri Puspitasari²

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna, Palembang, Indonesia^{1,2}

✉ Email: radenayu.dila23@gmail.com, nadiaputripps21@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 21-03-2026

Disetujui 31-03-2026

Diterbitkan 02-04-2026

Kata kunci:

*Kompres Hangat;
Nyeri Sendi;
Serai*

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis adalah penyakit autoimun yang menyebabkan peradangan kronis pada persendian dan sering mengakibatkan rasa sakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat air serai terhadap pengurangan skala nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid arthritis di wilayah kerja Puskesmas Payaraman Ogan Ilir pada tahun 2025. Desain penelitian menggunakan pra-eksperimental dengan pre-test dan post test dengan desain kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah 40 lansia yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberi kompres hangat serai dan kelompok kontrol yang diberikan kompres hangat secara teratur. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala peringkat numerik (NRS) Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon untuk melihat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat air serai, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (75%) dan nyeri parah (15%). Setelah intervensi, terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri, di mana 90% responden mengalami nyeri ringan dan 10% mengalami nyeri sedang (nilai $p=0,000<0,05$). Kesimpulan: Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif bagi responden dalam mengobati nyeri sendi.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Fadila, R. A., & Puspitasari, N. P. (2026). Pengaruh Kompres Hangat Air Serai Merah terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Lansia Penderita *Arthritis Rheumatoid* di Wilayah Kerja Puskesmas Payaraman Ogan Ilir. *Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 654-661. <https://doi.org/10.63822/d9n6y788>

PENDAHULUAN

Arthritis rheumatoid merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita masyarakat Indonesia dan menyerang semua kalangan baik muda maupun tua, laki laki maupun perempuan. Penyakit arthritis rheumatoid termasuk dalam kelompok penyakit rheumatologi yang menunjukkan kondisi nyeri dan kaku yang menyerang fisik lansia atau sistem muskuloskeletal seperti sendi, otot, maupun jaringan sekitar sendi. Arthritis rheumatoid merupakan penyakit autoimun kronis yang ditandai dengan terjadinya kerusakan sendi progresif yang disebabkan oleh radang kronis lapisan sinovial (Wahyuningsih et al., 2023).

Menurut Organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2019 ada 18 juta orang diseluruh dunia yang menderita arthritis rheumatoid sekitar 70% penderita wanita, 55% berusia lebih dari 55 tahun dan 13 juta orang dengan arthritisrheumatoid dengan tingkat keparahan sedang dan berat yang membutuhkan rehabilitasi. Menurut data kemenkes, arthritis rheumatoid terjadi sekitar 2-10% pada usia 5-29 tahun dan 20% pada usia 55 tahun (Desta Rahmawati, 2024).

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 50 tahun keatas, lansia mengalami berbagai perubahan baik perubahan secara fisik, menyatakan maupun sosial, perubahan yang bersifat fisik yaitu penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan dengan bertambahnya umur bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif yang merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut dan mereka menjadi tidak efektif dalam sebuah pekerjaan, daya ingat dan peran sosial (Lestari, 2020).

Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Sistem muskuloskeletal mengalami perubahan pada jaringan penghubung seperti kolagen dan elastin, serta berkurangnya kemampuan kartilago untuk beregenerasi (World Health Organization, 2023). Proses penuaan menyebabkan perubahan degeneratif pada kulit, jantung, paru-paru, saraf, pembuluh darah, tulang, dan jaringan tubuh lainnya (Guyton & Hall, 2020). Kurangnya pengetahuan tentang penyakit rheumatoid arthritis (RA) di masyarakat menyebabkan peningkatan jumlah penderita yang tidak memahami kondisi dan manajemen penyakitnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Kekambuhan RA sering terjadi akibat kurangnya pemahaman terhadap faktor pencetus dan pencegahan kekambuhan (Siregar et al., 2020).

Penanganan non farmakologi mudah dilakukan oleh orang tua dan dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti kompres serai. Kompres hangat dengan serai dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi tingkat nyeri yang dialami penderita nyeri sendi. Ini karena kompres hangat dapat mengurangi rasa sakit dan memperlancar sirkulasi darah, yang membuatnya lebih nyaman. Penanganan farmakologi mengacu pada penggunaan obat yang berpotensi membahayakan orang tua (Wahyuningsih et al., 2023).

Kompres hangat rebusan serai menjadi penatalaksanaan yang bermanfaat dalam penurunan skala nyeri arthritis rheumatoid dimana terjadi relaksasi pada sendi yang nyeri sehingga nyeri berkurang. Selain itu kompres hangat rebusan air serai ini dapat menurunkan nyeri lewat transmisi dimana sensasi hangat pada pemberian kompres hangat serai dapat menghambat pengeluaran inflamasi seperti sitoksin pro inflamasi, kemokin yang dapat menurunkan sensitifitas non inseptor yang akan meningkatkan rasa ambang pada nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri (Arsi et al., 2024).

Hasil wawancara kepada petugas puskesmas diketahui bahwa ada 40 lansia di wilayah kerja

puskesmas yang mengalami nyeri pada sendi, selama ini penatalaksanaan arthritis rheumatoid menggunakan terapi non farmakologi dengan obat-obatan tetapi untuk kompres hangat air serai belum pernah dilakukan. Hasil observasi pada 40 lansia yang mengalami nyeri pada sendi diketahui selama ini untuk mengurangi nyeri sendi lansia meminum obat dari dokter tetapi belum pernah dilakukan kompres hangat air serai. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh kompres hangat air serai dalam menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dengan arthritis rheumatoid pada lansia di wilayah kerja puskesmas payaraman ogan ilir tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat air serai dalam menurunkan skala nyeri sendi pada lansia penderita arthritis rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Payaraman tahun 2025.

Tabel 1. SOP Pemberian Kompres Hangat Air Serai

No	Tahap	Langkah
1	Tahap persiapan	<p>a. Persiapan pasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memberi salam dan perkenalan 2) Menjelaskan pada pasien tentang tujuan, prosedur, dan tindakan yang dilakukan. 3) Selama menjelaskan menggunakan bahasa yang jelas, sistematis dan mudah di pahami 4) Klien diberi kesempatan untuk bertanya dahulu 5) Menjaga privasi pasien 6) Membuat kontrak (waktu, tempat dan tindakan yang akan dilakukan) <p>b. Persiapan alat dan bahan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menyiapkan serai sebanyak 7 batang yang sudah digeprek 2) Mangkok/baskom plastik 3) Waslap/handuk kecil 4) Perlak/pengalas
2	Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1) Cuci serai dengan air mengalir dan tiriskan sampai kering. 2) Rebus air sebanyak 1500 ml dan masukkan 7 batang serai yang sudah digeprek. 3) Tuangkan air rebusan serai ke dalam baskom. 4) Masukkan waslap atau kain kedalam baskom berisi air seari kemudian peras. 5) Tempelkan kain atau lwaslap yang sudah diperas pada area yang nyeri selama 15 menit. 6) Lakukan terapi kompres hangat air 1x sehari (pagi/sore hari). 7) Dilakukan selama 3 hari berturut-turut untuk dapat

		mengurangi nyeri sendi.
		8) Setelah tindakan selesai, atur kembali posisi klien dengan nyaman.
3	Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menanyakan apakah ada penurunan nyeri selama tindakan. 2) Menulis hasil tindakan yang dilakukan. 3) Melakukan kontrak untuk tindakan selanjutnya. 4) Catatan dokumentasi 5) Lembar observasi skala nyeri : Numeric Rating Scale

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Payaraman yang beralamat di Jln. Kerio bijak, kelurahan Payaraman Timur, Kecamatan Payaraman Kab Ogan ilir. Penelitian dilakukan selama 7 hari pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang lansia yang mengalami nyeri *arthritis rheumatoid*. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti sudah mendapatkan izin dari komite etik Stikes Mitra Adiguna dengan No. No.170/EC/STIKES- MAG/I/205. Saat dilakukan penelitian, 20 orang dijadikan kelompok intervensi dan 20 orang lainnya dijadikan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, dilakukan pemberian kompres hangat air serai merah selama 15 menit serta dilakukan pengkajian nyeri dengan metode *numeric rating scale* saat sebelum dan sesudah dilakukan kompres. Pada kelompok kontrol dilakukan intervensi kompres air hangat selama 15 menit, dilakukan pengkajian nyeri dengan waktu pengkajian yang sama dengan kelompok intervensi. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan dua kali observasi menggunakan NRS kepada responden yaitu yang pertama, dilakukan sebelum dan sesudah kompres hangat air serai merah pada lansia dengan gout arthritis. Selanjutnya, data yang didapat dari hasil observasi NRS responden diolah dan dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan teknik analisis data uji statistik non- parametrik (Uji wilcoxon) secara komputersasi melalui SPSS 26

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di wilayah kerja Puskesmas Payaraman yang beralamat di Jln. Kerio bijak, kelurahan Payaraman Timur, Kec Payaraman Kab Ogan ilir. (n=40)

NO	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	10	25%
2	Perempuan	30	75%
	Total	40	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih sedikit dari responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu 10 responden (25%) untuk responden dengan jenis kelamin laki-laki dan 30 responden (75%) untuk responden dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di wilayah kerja Puskesmas Payaraman yang beralamat di Jln. Kerio bijak, kelurahan Payaraman Timur, Kec Payaraman Kab Ogan ilir. (n=40)

NO	Usia	Jumlah	Persentase
1	50-60 Tahun	17	42,5%
2	61-70 Tahun	11	27,5%
3	71-80 Tahun	9	22,5%
4	> 80 Tahun	3	7,5%
Jumlah		40	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan rentang usia 50-60 tahun yang paling mendominasi, yaitu 17 responden (42,5%), responden dengan rentang usia 61-70 tahun, yaitu 11 responden (27,5%), responden dengan rentang usia 71-80 tahun, yaitu 9 responden (22,5%) dan responden dengan rentang usia >80 tahun yaitu 3 responden (7,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pre dan Post Test Pada Kelompok Intervensi Di wilayah kerja Puskesmas Payaraman yang beralamat di Jln.Kerio bijak, kelurahan Payaraman Timur, Kec Payaraman Kab Ogan ilir. (n=20)

Skala nyeri	Pre Test	Presentase	Post Test	Presentase
Tidak nyeri	0	0%	0	0%
Nyeri ringan	2	10%	18	90%
Nyeri sedang	15	75%	2	10%
Nyeri berat	3	15%	0	0%
Sangat berat	0	0	0	0%
Jumlah	20	100%	20	100%

Tabel 4. menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi pre dan post intervensi mengalami penurunan nilai skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Sebelum dilakukan intervensi, paling banyak merasakan nyeri di skala nyeri sedang 4-6, yaitu sebanyak 15 responden (75%), diikuti skala nyeri berat 7-9 sebanyak 3 responden (15%), dan skala nyeri ringan 1-3 sebanyak 2 responden (10%). Setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan skala nyeri, yaitu skala nyeri 1-3 sebanyak 18 responden (90%) dan skala nyeri sedang 4-6 sebanyak 2 responden (10%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pre dan Post Pada Kelompok Kontrol Di wilayah kerja Puskesmas Payaraman yang beralamat di Jln. Kerio bijak, kelurahan Payaraman Timur, Kec Payaraman Kab Ogan ilir. (n=20)

Skala nyeri	Pre Test	Presentase	Post Test	Presentase
Tidak nyeri	0	0%	0	0%
Nyeri ringan	1	5%	20	100%

Nyeri sedang	15	75%	0	0%
Nyeri berat	4	20%	0	0%
Sangat berat	0	0	0	0%
Jumlah	20	100%	20	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden pada kelompok kontrol pre dan post test mengalami penurunan nilai skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Sebelum dilakukan kontrol kompres air hangat, paling banyak merasakan nyeri di skala nyeri sedang 4-6, yaitu sebanyak 15 responden (75%), diikuti skala nyeri berat 7-9 sebanyak 4 responden (20%), dan skala nyeri ringan 1-3 sebanyak 1 responden (5%). Setelah dilakukan kontrol kompres air hangat mengalami penurunan skala nyeri, yaitu skala nyeri 1-3 sebanyak 20 responden (100%) dan tidak ada skala nyeri sedang maupun berat.

Tabel 6. Uji bivariat nyeri sendi sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat air serai merah pada lansia dengan gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Payaraman yang beralamat di Jln. Kerio bijak, kelurahan Payaraman Timur, Kec Payaraman Kab Ogan ilir.

Variabel	Mean	Min	Max	P Value	N
Skala nyeri sendi sebelum Dilakukan kompres hangat air serai merah pada lansia dengan arthritis rheumatoid	3.05	2	4	0.000	20
Skala nyeri sendi setelah Dilakukan kompres hangat air serai merah pada lansia dengan arthritis rheumatoid	2.10	2	3	0.000	

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan didapatkan distribusi frekuensi skala nyeri sendi pada lansia dengan arthritis rheumatoid sebelum dilakukan kompres hangat air serai merah, nyeri di skala nyeri sedang 4-6, yaitu sebanyak 15 responden (75%), diikuti skala nyeri berat 7-9 sebanyak 3 responden (15%), dan skala nyeri ringan 1-3 sebanyak 2 responden (10%). Sedangkan distribusi frekuensi Skala nyeri sendi Setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan skala nyeri, yaitu skala nyeri 1-3 sebanyak 18 responden (90%) dan skala nyeri sedang 4-6 sebanyak 2 responden (10%). Berdasarkan hasil uji non parametrik (uji wilcoxon) ditemukan bahwa kompres hangat air serai merah pada lansia dengan arthritis rheumatoid memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia . Hasil uji menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai skala nyeri sendi sebelum dan setelah kompres hangat air serai merah dengan nilai p-value yang lebih kecil dari 0,05 ($p= 0,000$)

Maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian kompres hangat air serai merah pada lansia dengan arthritis rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Payaraman Ogan Ilir tahun 2025. Serta terdapat perbedaan penurunan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian kompres hangat air serai merah pada lansia dengan arthritis rheumatoid. Dan dapat disimpulkan bahwa kompres hangat air serai merah pada lansia dengan nyeri sendi arthritis rheumatoid berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri.

Menurut peneliti hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kompres hangat air serai merah dengan penurunan skala nyeri sendi lansia. Sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri responden

berada pada kategori nyeri berat dan sedang (nilai rata-rata 3.05), namun setelah diberikan intervensi kompres hangat air serai merah, rata-rata meningkat menjadi kategori nyeri sedang dan ringan (nilai rata-rata 2.10). Hasil uji wilcoxon juga menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kompres hangat air serai merah efektif dalam menurunkan skala nyeri sendi responden secara signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Azland et.al,(2021) Serai wangi (*Cymbopogon nardus* L.) adalah tanaman rempah yang kaya akan bahan aktif yang berpotensi menghambat pertumbuhan bakteri, sehingga dapat dikategorikan sebagai bahan pengawet alami. Tanaman ini mengandung berbagai senyawa fitokimia, antara lain saponin, tanin, alkaloid, flavonoid, dan minyak atsiri (Azland et al., 2024).



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai "kompres hangat air serai merah terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia penderita arthritis rheumatoid di wilayah kerja puskesmas payaraman ogan ilir tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan kompres hangat air serai merah,sebagai besar lansia mengalami nyeri sendi dengan kategori nyeri sedang hingga nyeri berat.
2. Setelah diberikan intervensi kompres hangat air serai merah selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit perhari,terjadinya penurunan skala nyeri secara signifikan dimana sebagaian besar responden mengalami perbaikan kondisi dengan nyeri yang berkurang ke Tingkat nyeri ringan atau hilang sama sekali.
3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terhadap pengaruh yang signifikan antara pemberian kompres

- hangat air serai merah terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia penderita arthritis rheumatoid.
4. Pemberian kompres hangat air serai merah dapat menjadi intervensi non farmakologi yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia penderita arthritis rheumatoid.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

1. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
2. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Puskesmas Parayaman Ogan Ilir Palembang
4. Seluruh warga Kelurahan ParayamanPalembang
5. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- Arsi, R., Utama, A. S., Savera, A., Utama Saputra, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Kader Bangsa Palembang, U. (2024.). *Pengaruh pemberian kompres hangat rebusanair serai terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia*.
- Azland, A., Nurman, M., dan Mayasari, E. 2024. Hubungan Jenis Makanan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Arthiritis Rhematoid Pada Lanjut Usia Didesa
- Destia Rahmawati, T. 2024. Pengaruh pemberian kompres hangat rebusan air serai terhadap nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis . In *Nurjannah dkk Journalkesehatan dan pembangunan* (Vol. 14, Issue 2).
- Guyton AC, Hall JE. Textbook of Medical Physiology. 14th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Penyakit Rematik di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes; 2021.
- Lestari. Penerapan Kompres Hangat Rebusan Serai Pada Ny.S dengan Gangguan Nyeri Kronis di Tempuran Kabupaten Magelang. 2020;
- Siregar A, Nasution R, Hutagalung F. Knowledge level and recurrence of rheumatoid arthritis among Indonesian patients. *J Keperawatan Indones*. 2020;23(4):221–229.
- Wahyuningsih, T., Deasy, A., Astuti, R., & Budi Luhur Cimahi, Stik. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Serai Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Nyeri Sendi Di Panti Wredha Karitas Cibeber Kota Cimahi the Effect of Giving a Warm Compress of Lemongrass Decoction on Reducing the Pain Scale in Elderly Joint Pai. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(2), 50–56. <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>
- World Health Organization. Ageing and Health Geneva: WHO; 2023 [cited 2025 Sept 29]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>