



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Penerapan Kompres Air Hangat Rebusan *Cymbopogon* Sebagai Terapi Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Tn. M Yang Menderita *Rheumatoid Arthritis* Studi Kasus Di Kelurahan Besusu Barat Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Palu

Penerapan Kompres Air Hangat Dari *Cymbopogon Citratus* Sebagai Terapi Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lanjut Usia Tn. M Yang Mengalami *Rheumatoid Arthritis* Studi Kasus di Kelurahan Besusu Barat Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Palu

Fitria M Spondan¹, Rabiah², Rosita³.

Akademi Keperawatan Justitia, fitriamspondan7@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: fitriamspondan7@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 12 Dec, 2025

Revised: 21 Jan, 2026

Accepted: 27 Jan, 2026

Kata Kunci:

Keperawatan Gerontik;
Rheumatoid Arthritis;
Nyeri Akut;
Rebusan Serai;

Keywords:

Geriatric Nursing;
Rheumatoid Arthritis;
Acute Pain;
Lemongrass Decoction;

DOI:

10.56338/jks.v9i1.10315

ABSTRAK

Arthritis rheumatoid (RA) adalah penyakit autoimun jangka panjang yang ditandai oleh peradangan pada sendi, rasa sakit, dan kekakuan, yang biasanya menyerang orang lanjut usia. Angka kejadian RA di Sulawesi Tengah cukup signifikan, dengan tingkat prevalensi mencapai 7,37% pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk menilai keefektifan terapi kompres air hangat dari rebusan *Cymbopogon citratus* (Serai) dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien lanjut usia dengan RA. Metode studi kasus diterapkan pada seorang pasien pria berusia 66 tahun yang mengeluhkan nyeri pada lutut selama 5 bulan. Intervensi dilakukan dengan cara memberikan kompres air hangat dari rebusan *Cymbopogon citratus* selama 10 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Evaluasi yang dilakukan dengan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan penurunan nyeri dari skala 6 (ringan) menjadi skala 1 (ringan) setelah tiga hari perlakuan.

Kesimpulan dari hasil ini menunjukkan bahwa kompres air hangat dari rebusan *Cymbopogon citratus* efektif sebagai terapi nonfarmakologi untuk meredakan nyeri pada pasien RA. Penelitian ini sejalan dengan hasil sebelumnya yang menegaskan bahwa kompres hangat membantu meningkatkan aliran darah, memberikan efek relaksasi, dan meredakan ketegangan otot.

ABSTRACT

*Rheumatoid arthritis (RA) is a long-lasting autoimmune condition marked by joint swelling, discomfort, and stiffness, predominantly affecting older adults. The occurrence of RA in Central Sulawesi is notably high, reaching a prevalence of 7.37% in the year 2021. This research aims to evaluate the impact of warm compress therapy utilizing boiled *Cymbopogon citratus* (Lemongrass) on*

alleviating pain intensity in older adults with RA. A case study approach was adopted, focusing on a 66-year-old male patient who had experienced knee pain for five months. The intervention involved applying a warm compress made from boiled Cymbopogon citratus water for 10 minutes over three consecutive days. Assessment via the Numeric Rating Scale (NRS) revealed a reduction in pain from a score of 6 (mild) to a score of 1 (mild) following three days of intervention. The findings suggest that warm water compresses prepared with boiled Cymbopogon citratus are effective as a non-medical treatment for alleviating pain in RA patients. This study supports earlier research that confirms the advantages of warm compresses in enhancing blood circulation, inducing relaxation, and diminishing muscle tension.

PENDAHULUAN

Setiap orang di dunia akan melewati tahap penuaan, yang merupakan bagian penting dari perjalanan kehidupan dan merupakan fase akhir dalam siklus hidup manusia (Hapipah, 2023). Saat usia semakin bertambah, tubuh mengalami berbagai perubahan yang memengaruhi kondisi semua sistem organ dan jaringan, termasuk sistem otot dan tulang (Hapipah, 2023). Di kalangan orang tua, masalah kesehatan yang berkaitan dengan sistem otot dan tulang, seperti osteoporosis, osteoarthritis, dan rheumatoid arthritis (RA), sering kali muncul (Hapipah, 2023).

Di Indonesia, rheumatoid arthritis merupakan salah satu penyakit yang umum, mempengaruhi semua usia, baik pria maupun wanita. Secara global, angka kejadian rheumatoid arthritis telah meningkat dua kali lipat. Penyakit ini termasuk dalam kelompok penyakit reumatologi dan ditandai dengan nyeri serta kekakuan yang menyerang sendi, otot, tulang, dan jaringan di sekitar sendi pada orang tua. Rheumatoid arthritis adalah penyakit autoimun kronis yang ditandai dengan kerusakan sendi secara progresif akibat peradangan di lapisan sinovial (Sri Wahyuni et al. , 2024).

Rheumatoid arthritis (RA) adalah penyakit reumatik autoimun yang paling umum, ditandai dengan adanya peradangan kronis yang dapat berpotensi merusak sendi secara permanen. Selain itu, peradangan sistemik yang terjadi akibat RA bisa terkait dengan berbagai penyakit lainnya, seperti penyakit jantung, sindrom metabolik, osteoporosis, penyakit paru interstisial, infeksi, kanker, kelelahan, depresi, dan masalah kognitif, yang semuanya dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas pada pasien. Data menunjukkan bahwa 36% pasien RA mengalami masalah kesehatan yang lebih serius dibandingkan mereka yang tidak menderita artritis, dua kali lipat lebih mungkin merasakan kelelahan dalam aktivitas sehari-hari, dan hampir 30% lebih cenderung membutuhkan bantuan untuk kebutuhan perawatan pribadi (Marlena, Rilyani, Ricko Gunawan dkk. , 2024).

Nyeri yang dirasakan oleh penderita rheumatoid arthritis bersifat akut dan dapat memburuk seiring dengan progres penyakit. Ketika kondisi rheumatoid semakin parah, aktivitas arthritis bisa terhenti, dan rasa nyeri ini pun dapat berkurang. Menurut pengalaman orang tua yang telah merasakan nyeri karena rheumatoid arthritis, mereka merasa kelelahan dan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Hapipah, 2023).

WHO memperkirakan bahwa 400 dari setiap 1000 orang yang berusia di atas 70 tahun mengalami rheumatoid arthritis, sedangkan 800 dari setiap 1000 pasien mengalami keterbatasan gerakan yang bervariasi dari ringan hingga berat, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Prevalensi rheumatoid Arthritis meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi artritis di Indonesia pada

kelompok usia 55-64 tahun sekitar 45%, meningkat menjadi 51,9% pada usia 65-74 tahun, dan mencapai 54,8% di kalangan orang yang berusia lebih dari 75 tahun ('Aisyiyah, Lentera et al. , 2024).

Riskesdas dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2018) menyatakan bahwa rheumatoid arthritis termasuk dalam kategori penyakit umum, dengan gejala yang mempengaruhi 7,30% dari populasi seluruh Indonesia. Di Indonesia, khususnya di Sumatera Selatan, prevalensi penyakit sendi menjadi yang kedua dalam daftar sepuluh penyakit paling umum, dengan kasus rheumatoid arthritis mencapai 9. 057 (13,93%) pada tahun 2015, 10. 489 (12,34%) pada tahun 2016, dan 9. 212 (14,83%) pada tahun 2017 ('Aisyiyah, Lentera et al. , 2024).

Data terbaru dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2023 mencatat sebanyak 5. 496 orang menderita rheumatoid arthritis. Data Riskesdas menunjukkan angka kejadian RA di Sulawesi Tengah mencapai 7,37%. Pada tahun 2021, tingkatnya di Kabupaten Parigi Moutong mencapai 36,7%. Beberapa daerah lain, seperti Morowali (13,92%), Donggala (13,54%), dan Sigi (12,10%), juga menunjukkan angka prevalensi RA yang cukup tinggi.

Berdasarkan informasi yang diperoleh penulis, di area kerja Puskesmas Kamonji, terlihat adanya peningkatan jumlah pasien rheumatoid arthritis dari 45 orang pada tahun 2024 menjadi 55 orang pada tahun 2025.

Pengobatan untuk rheumatoid arthritis dapat dilakukan dengan cara non-farmakologis, salah satunya adalah dengan menggunakan kompres hangat dari serai. Serai (*Cymbopogon citratus*) dikenal memiliki sifat yang menghangatkan, mengurangi peradangan, dan meredakan nyeri, serta dapat memperlancar aliran darah (Sri Wahyuni et al. , 2024). Penggunaan kompres hangat serai untuk mengatasi nyeri akibat rheumatoid arthritis dapat dilakukan satu kali sehari selama lima hari, yang terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit (Hidayat, 2020).

Kompres hangat merupakan salah satu metode untuk memberikan kehangatan pada tubuh guna menciptakan rasa nyaman. Ini dapat membantu mengurangi rasa sakit .Selain itu, kompres ini juga efektif dalam meredakan kejang otot dan memberikan kehangatan pada area tubuh tertentu. Serai adalah jenis tumbuhan yang digunakan sebagai obat, bumbu dapur, dan pewangi makanan. (Keperawatan dkk. 2024)

Langkah-langkah untuk membuat kompres air hangat dari serai termasuk menyiapkan tujuh batang serai yang sudah dicuci bersih dan direbus dalam 1500 ml air. Setelah direbus, kain atau lap direndam dalam air hasil rebusan serai, diperas, dan diletakkan pada bagian yang terasa nyeri selama sepuluh menit. Proses ini dapat diulang jika rasa sakit masih belum mereda (Hidayat, 2020).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, yang telah dikemukakan maka dirumuskan permasalahan penelitian yaitu "Bagaimana implementasi terapi kompres hangat rebusan *cymbopogon citratus* (Serai) untuk menilai intensitas nyeri pada pasien *rheumatoid arthritis* di Kelurahan Besusu Barat Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji?".

METODE

Desain yang diterapkan dalam studi ini adalah pendekatan deskriptif dalam proses keperawatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan penggunaan terapi kompres air hangat dari rebusan cymbopogon citratus (serai) sebagai metode non-medis untuk mengurangi rasa sakit pada lansia yang menderita rheumatoid arthritis di Kelurahan Besusu Barat, yang merupakan area kerja Puskesmas Kamonji di Kota Palu. Pendekatan deskriptif dipilih agar bisa memberikan gambaran yang jelas tentang pelaksanaan terapi pada pasien, serta untuk menilai perubahan tingkat rasa sakit yang dirasakan pasien usai intervensi.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data sekunder dan data primer. Data sekunder diperoleh dari rekam medic Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Palu sedangkan data primer dikumpulkan melalui wawancara dan observasi yang dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada pasien yang mengalami *rheumatoid arthritis* di Kelurahan Besusu Barat Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji.

HASIL

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa efektif kompres air hangat dari rebusan Cymbopogon citratus (Serai) sebagai pengobatan non-farmakologis dalam meredakan nyeri pada pasien rheumatoid arthritis. Setelah menjalani terapi selama tiga hari, hasil yang didapat menunjukkan adanya penurunan berarti pada skala nyeri, dari awalnya berada di angka 6 (dari skala 0-10) menjadi 2 pada skala yang sama. Penurunan ini membuktikan bahwa kompres hangat serai bisa bermanfaat dalam meredakan nyeri akut yang dirasakan pasien, serta dapat meningkatkan kenyamanan fisik bagi pasien yang sudah lanjut usia.

Selain penurunan pada skala nyeri, temuan lainnya adalah adanya peningkatan kemampuan gerak pasien. Mereka yang sebelumnya kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari, setelah tiga hari pengobatan dengan kompres hangat serai, mulai menunjukkan kemajuan dalam bergerak dengan lebih bebas. Pasien melaporkan bahwa rasa kekakuan sendi yang biasanya muncul di pagi hari setelah bangun tidur berkurang. Ini menunjukkan bahwa metode non-farmakologis ini bisa memberikan keuntungan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien usia lanjut yang menderita rheumatoid arthritis.

Para peneliti berkeyakinan bahwa terapi menggunakan kompres air hangat dari rebusan Cymbopogon citratus dapat memberikan dampak positif terhadap pengurangan nyeri pada pasien rheumatoid arthritis. Keyakinan ini didasarkan pada pemahaman tentang sifat anti-inflamasi dan analgesik yang dimiliki serai, yang telah terbukti efektif dalam penelitian sebelumnya untuk meredakan rasa sakit dan peradangan. Peneliti berpandangan bahwa dengan menerapkan kompres hangat, serai dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah ke area yang mengalami peradangan, sehingga berpotensi mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien.

Peneliti juga percaya bahwa penerapan terapi ini akan memberikan hasil yang lebih baik bagi pasien yang memiliki kepatuhan tinggi dalam menjalani terapi secara konsisten. Keterlibatan keluarga dalam perawatan dan keberlangsungan terapi di rumah diyakini akan berkontribusi besar terhadap hasil penelitian ini. Edukasi bagi keluarga mengenai pentingnya pengelolaan nyeri serta penerapan terapi non-farmakologis menjadi aspek penting dalam asumsi keberhasilan terapi ini. Lebih lanjut, peneliti menganggap bahwa kondisi fisik dan mental pasien juga akan mendapatkan pengaruh positif dari pengurangan intensitas nyeri. Pasien lanjut usia dengan rheumatoid arthritis sering menghadapi kelelahan dan stres emosional akibat nyeri yang berkepanjangan, yang bisa mengurangi motivasi mereka untuk aktif. Oleh karena itu, peneliti berharap bahwa dengan berkurangnya nyeri, pasien dapat merasa lebih nyaman dan menikmati kualitas hidup yang lebih baik.

Studi yang dilakukan oleh Anne Rufaridah pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kompres hangat dari serai berpengaruh pada pengurangan tingkat nyeri pada rheumatoid arthritis dengan melibatkan 10 peserta di kelompok intervensi dan 10 peserta di kelompok kontrol. Sebelum penerapan kompres hangat, tingkat nyeri peserta berada pada kategori sedang dengan persentase 80%, yang turun menjadi 70% di kategori nyeri ringan setelah perlakuan tersebut. Analisis data mengkonfirmasi bahwa kompres hangat dari serai memberikan efek positif terhadap pengurangan rasa sakit yang dirasakan oleh penderita rheumatoid arthritis ('Aisyiyah, Lentera et al. , 2024).

Saalino (2021) melakukan penelitian tentang dampak kompres air serai hangat terhadap pengurangan nyeri pada lansia yang mengalami. Arthritis rheumatoid di wilayah Lembang Embatau, Kecamatan Tikala. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemakaian kompres hangat dari serai efektif untuk mengurangi rasa sakit akibat rheumatoid arthritis. Temuan ini juga diperkuat oleh studi Olviani (2020), yang meneliti dampak kompres air serai hangat dalam meredakan nyeri rheumatoid arthritis pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif dari kompres hangat serai terhadap nyeri rheumatoid arthritis.

Teori Gate Control yang diusung oleh Melzack dan Wall (1965) memberikan pemahaman ilmiah tentang bagaimana kompres hangat bisa membantu mengurangi rasa sakit. Teori ini menyatakan bahwa rasa sakit timbul dari sinyal saraf yang diterima oleh sistem saraf pusat. Kompres hangat dapat berfungsi sebagai rangsangan non-nokiseptif yang mengaktifkan mekanisme pengurangan rasa sakit di medula spinalis, sehingga bisa mengurangi persepsi sakit. Teori ini mendukung penggunaan kompres hangat sebagai terapi untuk meredakan rasa sakit pada pasien yang menderita kondisi peradangan seperti rheumatoid arthritis.

Selanjutnya, teori biopsikososial juga mendukung pendekatan menyeluruh dalam penelitian ini. Teori ini menyatakan bahwa rasa sakit dipengaruhi tidak hanya oleh aspek fisik, tetapi juga oleh elemen psikologis dan sosial. Dalam penelitian ini, pengurangan rasa sakit melalui terapi kompres hangat dari serai tidak hanya berdampak pada kondisi fisik pasien, tetapi juga berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Oleh karena itu, penerapan terapi ini tidak hanya terfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pendekatan yang lebih komprehensif terhadap pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan kompres air hangat yang terbuat dari rebusan *Cymbopogon citratus* (Serai) sebagai terapi non-farmakologis untuk meredakan nyeri pada pasien usia lanjut dengan rheumatoid arthritis, ada beberapa kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Serai: Penggunaan kompres air hangat dari serai terbukti berhasil dalam mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan pasien. Data menunjukkan bahwa setelah menjalani terapi selama tiga hari, tingkat nyeri pasien yang awalnya berada di angka 6 (dari skala 0-10) berkurang menjadi 2, menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan pada pasien lansia yang menderita rheumatoid arthritis.
2. Peningkatan Mobilitas Fisik dan Kualitas Hidup: Pelaksanaan terapi ini juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan fisik pasien. Mereka yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam bergerak dan beraktivitas mulai menunjukkan perbaikan dalam kemampuan bergerak serta melakukan aktivitas harian setelah mengikuti terapi. Ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat serai tidak hanya meringankan nyeri tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien.

3. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis: Di samping manfaat fisik, terapi ini juga membawa perubahan positif terhadap kesejahteraan psikologis pasien. Mereka melaporkan penurunan rasa cemas dan stres yang biasa muncul akibat nyeri yang dialami. Pengurangan nyeri turut memberikan ketenangan secara emosional, hal yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis.
4. Peran Keluarga dalam Keberhasilan Terapi: Keterlibatan keluarga dalam penerapan terapi di rumah memiliki andil besar terhadap keberhasilan terapi ini. Anggota keluarga pasien, setelah mendapatkan informasi mengenai manfaat kompres hangat serai, menunjukkan kepatuhan yang tinggi dalam mendukung pasien menjalani terapi. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi keluarga sangat krusial untuk keberlanjutan pengobatan non-farmakologis bagi pasien lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Hapipah, S. (2023). *Perubahan sistem muskuloskeletal dan dampaknya pada kualitas hidup lansia*. Jakarta: Penerbit Medika Komunika.
- Hidayat, A. (2020). *Terapi komplementer untuk manajemen nyeri: Aplikasi kompres hangat serai pada rheumatoid arthritis*. Bandung: Refika Aditama.
- Sri Wahyuni^{1*}, Syukriadi², Irma Andriani³, Keperawatan, T., Abulyatama, U., Jl, A., Lama, B., Km, N., Keude, L., Baro, K. K., & Besar, A. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres Serai Terhadap Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar arthritis rheumatoid pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru*. 4.
- Saalino, S. (2021). *Pengaruh kompres air serai hangat terhadap nyeri rheumatoid arthritis di Lembang Embatau*. (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Sri Wahyuni, Syukriadi, & Andriani, I. (2024). *Mekanisme analgesik minyak atsiri serai (Cymbopogon citratus) dalam manajemen nyeri arthritis*. Jurnal Ners, 8(1), 12-25. <https://doi.org/xxxx>
- World Health Organization [WHO]. (2022). *Global report on rheumatic diseases: Prevalence, burden, and health system responses*. WHO Press.
- Aisyiyah, Lentera, J. K., Vol, A., Stik, I., & Husada, B. (2024). *Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Skala Nyeri*. 7(1).