

Edukasi Pemberian Kompres Serai Hangat dalam Mengurangi Rheumatoid Arthritis

Istri Yuliani¹, Bernadeta Verawati², Heny Noor Wijayanti^{3*}, Almira Gitta Novika⁴, Aan Ika Sugathot⁵, Suhartati⁶

^{1,2,3,4,6}Kebidanan Program Diploma Tiga. Universitas Respati Yogyakarta

⁵Fisioterapi Program Diploma Tiga

^{3*}henywijayanti@respati.ac.id

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis terjadi pada 0,5-1% populasi orang dewasa di Negara maju. Terdapat peningkatan penyakit sendi, semula sebanyak 7,3% meningkat menjadi 11,9%. Tingginya angka kejadian Rheumatoid Arthritis dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu usia, jenis kelamin, genetik, hormon seks, serta imunitas. Salah satu tindakan yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri secara non-farmakologi adalah dengan menghangatkan persendian yang sakit. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan mereleksasikan otot-otot yang tegang. Tanaman yang memiliki zat sebagai penghangat, anti radang dan dapat memperlancarkan aliran darah seperti serai. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang penyakit rheumatoid Arthritis dan cara mengurangi nyeri dengan penerapan kompres hangat serai kepada warga masyarakat di Kalurahan Selomartani. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan mendatangkan para lansia yang mengalami Rheumatoid Arthritis yang menjadi sasaran kegiatan. Sasaran adalah lansia yang mengalami Rheumatoid Arthritis kelurahan selomartani sebanyak 21 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. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan lansia meningkat dari kategori kurang menjadi kategori baik setelah diberikan penyuluhan kompres serai hangat dan nyeri yang dialami lansia setelah kompres serai hangat sebagian besar berkurang

Kata kunci : edukasi; penerapan kompres hangat serai; rheumatoid arthritis

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis occurs in 0.5-1% of the adult population in developed countries. Based on Riskesdas data (2018) there is an increase in joint disease, initially there were 7.3% increasing to 11.9%. The high incidence of Rheumatoid Arthritis is influenced by many factors, namely age, gender, genetics, sex hormones, and immunity. One action that has been proven to be effective in reducing pain non-pharmacologically is to warm the sore joints. Warm compresses can be used to treat pain and relax tight muscles. Plants that have substances as a warmer, anti-inflammatory and can improve blood flow such as lemongrass. The purpose of this activity is to provide education about rheumatoid arthritis and how to reduce pain by applying warm lemongrass compresses to residents in the Selomartani Village. This service activity is carried out by bringing in elderly people who experience Rheumatoid Arthritis who are the targets of the activity. The target was 21 elderly people who had Rheumatoid Arthritis, Selomartani Village. This activity consisted of providing education using leaflet media and demonstrations using models. After education, all targets can understand and be able to demonstrate the application of warm lemongrass compresses. The results of this community service can be concluded that the knowledge of the elderly has increased from a less category to a good category after being given education on warm lemongrass compresses and the pain experienced by the elderly after warm lemongrass compresses is mostly reduced.

Keywords: education; application of warm lemongrass compresses; rheumatoid arthritis

1. PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit autoimun progresif dengan inflamasi kronik yang menyerang sistem muskuloskeletal yang bisa melibatkan organ dan sistem tubuh secara keseluruhan, yang ditandai adanya pembengkakan, nyeri sendi serta destruksi jaringan synovial yang disertai gangguan pergerakan diikuti premature (McInnes, 2011).

Menurut data WHO (2016), sebanyak 335 juta penduduk di Dunia yang mengalami rematik. Menurut Arthritis Foundation (2015), sebanyak 22% atau lebih dari 50 juta orang dewasa di Amerika Serikat berusia 18 tahun atau lebih didiagnosa arthritis. Dari data tersebut sekitar 3% atau 1,5 juta orang dewasa mengalami Rheumatoid arthritis. Rheumatoid arthritis terjadi pada 0,5-1% populasi orang dewasa di Negara maju. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 terlihat peningkatan penyakit sendi sebanyak 7,3% meningkat menjadi 11,9%. Tingginya angka kejadian Rheumatoid Arthritis dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu usia, jenis kelamin, genetik, hormon seks, serta imunitas (Nugroho, 2014).

Rheumatoid arthritis akan mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga tidak bisa mempengaruhi kondisi psikologis. Penyakit rheumatoid arthritis baiknya tidak dibiarkan, karena akan merusak sendi yang menimbulkan nyeri hebat. Terapi farmakologis penyakit radang sendi berupa pemberian analgetik, anti inflamasi non-steroid, kortikosteroid, dan obat anti Rheumatoid. Sedangkan Salah satu tindakan yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri secara non-farmakologi adalah dengan menghangatkan persendian yang sakit (Pratintya, 2012).

Kompres adalah suatu metode penggunaan suhu hangat setempat yang menimbulkan beberapa efek fisiologi. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan mereleksasikan otot-otot yang tegang. (Wurangian, 2014). Tanaman yang memiliki zat sebagai penghangat, anti radang dan dapat memperlancarkan aliran darah seperti serai (Pratintya, 2012).

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 dan menghilangkan rasa sakit yang bersifat analgesik serta melancarkan sirkulasi darah dan diindikasikan untuk mengurangi nyeri sendi, nyeri otot, badan pegelenu dan sakit kepala. (Hidayat & Napitupilu, 2015). Terapi kompres hangat dengan kombinasi serai ini telah dibuktikan dari The Science and Technology. Dimana serai memiliki senyawa analgetik yang dapat mengurangi rasa nyeri akibat arthritis rheumatoid (Heming, 2007). Sejalan dengan penelitian (Fatmawati & Ariyanto, 2021) dijelaskan bahwa mempunyai kompres serai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri arthritis remathoid pada lansia di PSTW kota Jambi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada sasaran yakni lansia yang mengalami Rheumatoid Arthritis di kelurahan selomartani. Dan dari data kegiatan sehari bersama respati pada 26 April 2022 ada yang terdeteksi memiliki riwayat hipertensi, rematik, diabetes mellitus dan gastritis, namun belum bisa diperkirakan angka kejadian pastinya. Berdasarkan data kader lansia di Desa Selomartani ada sekitar 50 lansia tetapi yang lansia mengalami Rheumatoid Arthritis ada sekitar 21 lansia.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan data kegiatan sehari bersama respati pada 26 April 2022 ada yang terdeteksi memiliki riwayat hipertensi, rematik, diabetes mellitus dan gastritis, namun belum bisa diperkirakan angka kejadian pastinya. Berdasarkan data kader lansia di Desa Selomartani ada sekitar 50 lansia tetapi yang lansia mengalami Rheumatoid Arthritis ada sekitar 21 lansia.

3. METODE PELAKSANAAN

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan dan demonstrasi pemberian kompres hangat serai dalam mengurangi nyeri rematik pada lansia di Kalurahan Selomartani) ini sesuai dengan harapan bersama, maka dilakukan tahapan-tahapan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi penyuluhan dan demonstrasi pemberian kompres hangat serai dalam mengurangi nyeri rematik pada lansia di Dusun Pondok Kalurahan Selomartani Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman DIY.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Umur | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------------------------|-----------|----------------|
| Umur Responden | | |
| Pra Lanjut Usia (45-59 Tahun) | 0 | 0 |
| Lanjut Usia (60-69 Tahun) | 8 | 38,1 |
| Lanjut Usia Risiko Tinggi (>70 Tahun) | 13 | 61,9 |
| Pendidikan Terakhir | | |
| Tidak Lulus SD | 15 | 71,4 |
| Pendidikan Dasar | 5 | 23,8 |
| Pendidikan Menengah | 1 | 4,8 |
| Pendidikan Tinggi | 0 | 0 |
| Pekerjaan | | |
| Bekerja | 10 | 47,6 |
| Tidak Bekerja | 11 | 52,4 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 4 | 19 |
| Perempuan | 17 | 81 |
| Total | 21 | 100% |

Hasil pengabdian masyarakat tersebut diperoleh hasil, berdasarkan karakteristik umur menunjukkan mayoritas usia pada kategori Lanjut Usia Risiko Tinggi sebanyak 13(61,9%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir paling banyak yaitu Tidak Lulus SD yaitu sebanyak 15(71,4%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak Tidak Bekerja yaitu sebanyak 11(52,4%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 17 (81%).

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum penyuluhan diperoleh pengetahuan responden tentang nyeri sendi dan kompres serai hangat yaitu sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 responden (95,2%). Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan responden yaitu pada kategori baik sebanyak 21 responden (100%).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan untuk menambah pengetahuan responden berhasil dengan menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan.

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

| Pengetahuan | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| Baik 76-100% | 1 | 4,8 |
| Cukup 56-75% | 0 | 0 |
| Kurang <56% | 20 | 95,2 |
| Total | 21 | 100% |

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum penyuluhan diperoleh pengetahuan responden tentang nyeri sendi dan kompres serai hangat yaitu sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 responden (95,2%).

Tabel 3. Pengetahuan Setelah Penyuluhan

| Pengetahuan | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| Baik 76-100% | 21 | 100 |
| Cukup 56-75% | 0 | 0 |
| Kurang <56% | 0 | 0 |
| Total | 21 | 100% |

Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan responden yaitu pada kategori baik sebanyak 21 responden (100%).

Tabel 4. Nyeri Sebelum Kompres Serai Hangat

| Nyeri | Jumlah | Persentase |
|------------------------------------|--------|------------|
| Tidak Nyeri | 1 | 4,8 |
| Nyeri Sangat Ringan | 1 | 4,8 |
| Nyeri Ringan | 1 | 4,8 |
| Nyeri Mulai Terasa | 9 | 42,9 |
| Nyeri Cukup Mengganggu | 6 | 28,6 |
| Nyeri Benar Benar Mengganggu | 2 | 9,5 |
| Nyeri Tahap Mengganggu Indera | 1 | 4,8 |
| Nyeri Tidak Bisa Berfikir Jernih | 0 | 0 |
| Nyeri Mengakibatkan Menjerit Jerit | 0 | 0 |
| Nyeri Paling Parah | 0 | 0 |
| Total | 21 | 100% |

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dilakukan kompres serai hangat diperoleh nyeri yang dialami oleh lansia sebagian besar mengalami Nyeri Mulai Terasa yaitu sebanyak 9 responden (42,9%).

Tabel 5. Nyeri Setelah Kompres Serai Hangat

| Pengetahuan | Jumlah | Persentase |
|------------------------------------|--------|------------|
| Tidak Nyeri | 4 | 19 |
| Nyeri Sangat Ringan | 6 | 28,6 |
| Nyeri Ringan | 8 | 38,1 |
| Nyeri Mulai Terasa | 2 | 9,5 |
| Nyeri Cukup Mengganggu | 1 | 4,8 |
| Nyeri Benar Benar Mengganggu | 0 | 0 |
| Nyeri Tahap Mengganggu Indera | 0 | 0 |
| Nyeri Tidak Bisa Berfikir Jernih | 0 | 0 |
| Nyeri Mengakibatkan Menjerit Jerit | 0 | 0 |
| Nyeri Paling Parah | 0 | 0 |
| Total | 21 | 100% |

Berdasarkan hasil kuesioner setelah dilakukan kompres serai hangat diperoleh nyeri yang dialami oleh lansia berkurang. Tampak pada tabel 5 bahwa sebagian besar mengalami Nyeri

Ringan yaitu sebanyak 8 responden (38,1%).

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dilakukan kompres serai hangat diperoleh nyeri yang dialami oleh lansia sebagian besar mengalami Nyeri Mulai Terasa yaitu sebanyak 9 responden (42,9%). Berdasarkan hasil kuesioner setelah dilakukan kompres serai hangat diperoleh nyeri yang dialami oleh lansia berkurang yaitu sebagian besar mengalami Nyeri Ringan yaitu sebanyak 8 responden (38,1%). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Andriani (2016), telah menentukan bahwa serai (*Cymbopogon citratus*) memiliki manfaat antioksidan yang dapat membantu mencegah kanker serta mengandung senyawa analgetik yang membantu menghilangkan rasa sakit atau nyeri seperti nyeri otot dan nyeri sendi akibat Arthritis Rheumatoid atau anti rematik.

5. KESIMPULAN

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi edukasi pemberian kompres serai hangat dalam mengurangi rheumatoid arthritis dapat meningkatkan pengetahuan lansia dari kategori kurang menjadi kategori baik.
- b. Nyeri yang dialami oleh lansia setelah dilakukan kompres serai hangat yang awalnya pada tingkatan tidak nyeri, nyeri sangat ringan, nyeri ringan, nyeri mulai terasa, nyeri cukup mengganggu, nyeri benar-benar mengganggu dan nyeri tahap mengganggu indera dimana sebagian besar mengalami Nyeri Mulai Terasa yaitu sebanyak 9 responden (42,9%), setelah dilakukan kompres serai hangat diperoleh nyeri yang dialami oleh lansia hanya pada pada tingkatan tidak nyeri, nyeri sangat ringan, nyeri ringan, nyeri mulai terasa, nyeri cukup mengganggu dimana sebagian besar mengalami Nyeri Ringan yaitu sebanyak 8 responden (38,1%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Rektor Universitas Respati Yogyakarta, Ketua LPPM Universitas Respati Yogyakarta, Kalurahan Selomartani dan Dusun Pondok serta semua pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M. 2016. Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia. *Jurnal. Iptek Terapan. Program Studi S1 Keperawatan STIKes Yarsi SUMBAR.*
- Arthritis Foundation, 2015, News From the *Arthritis Foundation: Rheumatoid Arthritis fact Sheet*, [Http://jupiterinletcolony.org/uploads/Rheumatoid_Arthritis_Fact_Sheet.pdf](http://jupiterinletcolony.org/uploads/Rheumatoid_Arthritis_Fact_Sheet.pdf)
- Badan Pusat Statistik (BPS), *Jambi dalam Angka 2019*. Catalog1102001.1571. file:///D:/idk%20pemeriksaan%20penunjang/Kota_Jambi_Dalam_Angka_2019.pdf
- Brunner & Suddarth. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. AlihBahasa.dr.H.Y.Kuncara. EGC: Jakarta
- Fatmawati, T. Y., & Ariyanto, A. (2021). Efektifitas Terapi Kompres Jahe dan Kompres Serai Hangat untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lanjut Usia. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.218>
- Hembing, W. 2007. *Atasi Asam Urat dan Rematik Ala Hembing*. Jakarta : Puspa Swara
- Hidayat, S. & Napitupulu, R. (2015). *Kitab tumbuhan obat*. Jakarta: Penebar Swadaya

- McInnes, L.B, Schett,G.2009. Thepathogenesis of Rheumatoid Arthritis, N Engl J Med, Vol.365,pp.2205-19
- Nugroho Wahyudi. (2014). *Keperawatan gerontik dan geriatrik* Edisi 3.Jakarta : ECG
- Pratintya, A, D, & Harmilah, H. 2012. *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri persendian osteoarthritis pada lanjut usia di Panti Werdha*. Dharma PonggalanUmbulharjo Yogyakarta. Doctoraldissertation. STIKES Aisysiyah Yogyakarta.
- Riskesdas,2018. *Riset Kesehatan dasar*. Jakarta
- Wurangian.(2014). *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu,Menado*. Jurnal e-Biomedik, ejournalunsrat.ac.id