

## PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR REBUSAN SERAI (*CYMBOPOGONICTRATUS*) PADA LANSIA DENGAN NYERI SENDI PENDERITA ASAM URAT DI KELURAHAN PEBATUAN

Wan Rosima<sup>(1)</sup>, Dwi Elka Fitri<sup>(2)</sup>, Silvia Nora Anggreini<sup>(3)</sup>,  
Awaliyah Ulfah Ayudhya Ezdha<sup>(4)</sup>

<sup>(1)</sup>Profesi Ners, STIKes PMC, Jl. Lembaga Pemasarakatan No 15, Gobah  
email: wanrosima5@gmail.com

### ABSTRAK

Gout arthritis merupakan atau biasa disebut dengan asam urat adalah penyakit radang sendi yang dapat menimbulkan rasa nyeri, panas, bengkak, dan kaku pada persendian yang disebabkan oleh kandungan asam urat yang berlebih dalam darah sehingga terjadi penumpukan Kristal asam urat di persendian dan jaringan lunak lain. terapi nonfarmalogis yang dapat dilakukan adalah pemberian terapi kompres air hangat rebusan serai. Tujuan studi ini adalah Mengetahui Pengaruh Pemberian Hidroterapi (kompres hangat) Air Rebusan Serai (*Cymbopogon Citratus*) Terhadap Penurunan Nyeri *Arthritis Gout* di Kelurahan Pebatuan. Metode studi ini menggunakan metode studi kasus. Subyek yang digunakan dalam studi ini adalah sebanyak 5 orang dengan diagnose medis *gout arthritis*. Pengumpulan data yang digunakan dalam studi ini yaitu dengan menggunakan wawancara dan NRS. Hasil penerapan menunjukkan bahwa sesudah dilakukan penerapan kombinasi hidroterapi (kompres hangat) dan serai (*cymbopogon citratus*) yaitu 3-4 (skala ringan). Terdapat pengaruh pemberian kompres hangat air rebusan serai (*cymbopogon citratus*) terhadap penurunan nyeri *Arthritis Gout* di Kelurahan Pebatuan tahun 2024.

**Kata kunci:** *Arthritis Gout*, Nyeri, Kompres Hangat Air Rebusan Serai.

### ABSTRACT

*Gout arthritis, commonly known as uric acid, is an inflammatory joint disease that can cause pain, heat, swelling, and stiffness in the joints. It is caused by an excessive amount of uric acid in the blood, leading to the accumulation of uric acid crystals in the joints and surrounding soft tissues. One non-pharmacological therapy that can be administered is warm compress therapy using boiled lemongrass water. This study aims to examine the effect of hydrotherapy (warm compress) using lemongrass (Cymbopogon citratus) decoction on pain reduction in gout arthritis patients in Pebatuan Subdistrict. The study employed a case study method with five participants medically diagnosed with gout arthritis. Data were collected through interviews and the Numerical Rating Scale (NRS). The results showed that after the implementation of hydrotherapy combined with lemongrass decoction, pain levels decreased to a mild level (NRS 3–4). The findings indicate that warm compress therapy using boiled lemongrass water has an effect on reducing gout arthritis pain in Pebatuan Subdistrict in 2024.*

**Keywords:** *Gouty Arthritis, Pain, Warm Compress with Lemongrass Boiled Water*

**Histori Artikel:**

Diserahkan: 14 Juni 2025

Diterima setelah Revisi: 19 Juni 2025

Diterbitkan: 30 Juni 2025

**PENDAHULUAN**

Indonesia termasuk negara dengan jumlah penyakit asam urat terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia digolongkan menjadi 4 (empat) yaitu : usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (Amalia et al., 2021). Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada lansia. Di Masa tua lansia akan mengalami hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur serta mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Amalia et al., 2021).

Indonesia mengalami peningkatan populasi penduduk lansia yang amat pesat dari 4,48% pada tahun 1971 (5,3 juta jiwa) menjadi 9,77% pada tahun 2010 (23,9 juta jiwa). Bahkan pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa. Peningkatan jumlah lansia mempengaruhi aspek kehidupan mereka, antara lain perubahan-perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial, dan munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan tersebut (Ardhiatma et

al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian oleh Riskesdas (2013), penyakit sendi merupakan penyakit terbanyak ketiga (24,7 %) setelah stroke (57,9 %) dan hipertensi (36,8 %), yang meningkat seiring bertambahnya usia.

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyatakan bahwa penduduk dunia terkena asam urat mencapai 5-10% dengan usia 5 hingga 20 tahun serta pada umur 55 tahun sekitar 20% (Budiarti, 2020). Menurut (Riskesdas, 2018) di Indonesia prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun sebanyak 15,5%, usia 65-74 tahun sebanyak 18,6%, usia  $\geq 75$  tahun sebanyak 18,9%. Kadar asam urat pada setiap orang memang berbeda. Untuk kadar asam urat normal pada pria berkisar antara 3,5-7 mg/dl, dan pada wanita 2,6-6 mg/dl (Astria, 2021). Gejala yang khas pada *gout arthritis* adalah adanya keluhan nyeri, bengkak, dan terdapat tanda-tanda inflamasi pada sendi *metatarsal-phalangeal* ibu jari kaki (atau yang disebut dengan *podagra*). *Gout arthritis* fase akut menyebabkan morbiditas yang tinggi, namun apabila diterapi segera setelah munculnya gejala dapat menghasilkan prognosis yang baik. Pada fase kronik, *gout* dapat menyebabkan destruksi sendi yang berat dan gangguan ginjal (Umah et al., 2020). Menurut Helmi ZN (202),

Penanganan *Arthritis Gout* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian non steroidal anti inflammatory drugs (NSAID), colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol, dan uricosuric. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain menggunakan tanaman herbal, dan teknik relaksasi (kompres hangat), terapi non farmakologi bertujuan untuk membuka pori-pori, melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan pada otot maupun sendi (Potter, 2020). Serai (*Cymbopogon Citratus*) merupakan tumbuhan sejenis rumput-rumputan yang mengandung minyak atsiri dengan komponen sitronelal (antioksidan) 32-45%, geraniol (antioksidan) 12-18%, sitronellil asetat 2-4% sitral, kavikol eugenol, elemol dan seskwiterpene lain 2-5%, elemen dan cadinene 2-5%, kadinol, kadinen, vanilin, limonen kamfen (Hyulita, 2014). Air serai memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi dengan rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (anti inflamasi), menghilangkan rasa nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang diindikasikan untuk menghilangkan nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita *arthritis*, badan pegal linu dan sakit kepala (Yanti et al., 2018). Kompres hangat adalah upaya yang mudah dan murah, sehingga diharapkan dapat mengatasi atau menurunkan keluhan nyeri lansia dengan GA (Gulbuddin & Hikmatyar, 2017). Terapi kombinasi kompres hangat dengan serai dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologi dalam penurunan skala nyeri pada penderita *gout arthritis* (asam urat). Terapi kompres hangat Serai ini mudah dicari dan mudah digunakan dalam

sehari-hari (Budiarti, 2020). Pemberian kompres hangat serai dapat dijadikan alternatif dalam pemberian non farmakologi dalam menurunkan tingkat nyeri pada Asam urat. Pada penelitian (Anne Rufaridah, Ayuro Cumayunaro, 2020) terdapat pengaruh kompres hangat rebusan serai terhadap penurunan nyeri yang diderita oleh klien yang mengalami penyakit asam urat Di Kelurahan Parak Laweh Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung). Banyaknya penderita *arthritis gout* di kelurahan pebatuan yang dijumpai peneliti saat melakukan proses pengkajian kesehatan dan sebagian besar belum mengetahui tentang penyakit dan cara mengatasinya, peneliti tertarik memberikan edukasi dan penerapan terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri akibat *arthritis goaut*. Terapi yang dipilih yaitu Pemberian kompres hangat rebusan serai.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu dengan pasien Penyakit *Gout Arthritis*, yang terdiri dari 5 pasien yang mengalami masalah keperawatan nyeri dengan skala nyeri 4 – 6 (sedang). Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan NRS (Numeric Rating Scale).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi penerapan yang dilakukan pada 5 pasien didapatkan bahwa ke 5 pasien setelah dilakukan kompres hangat air rebusan Serai (*cymbopogonicitratus*) dalam waktu pemberian 10 menit selama 5 hari berturut-turut secara nyata mampu menurunkan skala nyeri sendi pada penderita asam urat. Skala nyeri sebelum dan sesudah Penerapan kombinasi hidroterapi dan serai dari skala 5-

7 NRS (nyeri skala sedang) turun menjadi 3-4 NRS (nyeri skala ringan).

Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke *hypothalamus* melalui sumsum tulang belakang. ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang mulai berkeringat dan vasodilatasi perifer.

Dari hasil pengkajian ke 5 pasien setelah diberikan penerapan hidroterapi tersebut ke 5 pasien mengatakan keluhan nyeri berkurang. Menurut teori yang dikemukakan oleh Lukman dan Ningsih (2011) dalam Yurida Olviani (2020) penatalaksanaan untuk menghilangkan nyeri dan peradangan, mempertahankan fungsi sendi dan kemampuan maksimal serta mencegah atau memperbaiki deformitas yang terjadi pada sendi, salah satu tindakan yang bisa dilakukan yaitu dengan tindakan hidroterapi dengan kompres hangat. Pemberian air hangat memberikan rasa hangat pada seseorang dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat melancarkan aliran darah, mengurangi rasa sakit dan memberikan rasa nyaman serta meningkatkan aliran darah ke daerah sendi sehingga proses radang dapat dikurangi dan sendi dapat berfungsi secara maksimal (Mahua et al., 2018). Selain itu ditambah dengan serai yang mengandung minyak atsiri yang bersifat panas, yang dapat mengurangi peradangan (Hannan et al., 2019). Menurut Hayulita (2013) dalam Dewi Siti Oktavianti dan Siti Anzani (2021) Pemberian kompres hangat juga dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal untuk memberikan khasiat yang lebih, salah satunya dengan serai (*Cymbopogon Citratus*).

Serai (*Cymbopogon Citratus*) merupakan tumbuhan sejenis rumput-rumputan yang mengandung minyak atsiri dengan komponen sitronelal (antioksidan) 32-45%, geraniol (antioksidan) 12-18%, sitronellil asetat 2-4% sitral, kavikol

eugenol, elemol dan seskwiterpene lain 2-5%, elemen dan cadinene 2-5%, kadinol, kadinen, vanilin, limonen kamfen. Air serai memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi dengan rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (anti inflamasi), menghilangkan rasa nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang diindikasikan untuk menghilangkan nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita Arthritis, badan pegal linu dan sakit kepala (Olviani & Sari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, peneliti berasumsi bahwa nyeri pada Arthritis Gout bisa diturunkan atau dikurangi dengan pemberian hidroterapi dengan kompres hangat kombinasi dengan tanaman herbal serai. Pemberian kompres hangat air rebusan serai pada daerah yang terasa nyeri akan memberikan rasa hangat dan mengurangi nyeri akibat peradangan dari air rebusan serai yang mengandung minyak atsiri dan efek farmakologi sebagai anti radang dan analgetik yang memberikan rasa hangat (Widiyanto et al., 2020). Efek hangat ini akan merangsang sistem reseptor sehingga mengeluarkan sinyal yang akan mengakibatkan terjadi vasodilatasi perifer menyebabkan aliran darah ke setiap jaringan, khususnya yang mengalami radang dan nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri sendi pada jaringan yang meradang.

## SIMPULAN

Gout arthritis merupakan penyakit yang ditandai dengan nyeri yang terjadi berulang-ulang yang disebabkan adanya endapan kristal monosodium urat yang terkumpul di dalam sendi sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat didalam darah. Gejala yang khas pada *gout arthritis* adalah adanya keluhan nyeri, bengkak, dan terdapat tanda-tanda inflamasi pada sendi *metatarsal-phalangeal* ibu jari kaki. Pengkajian yang

dilakukan pada lima responden menunjukkan bahwa klien mengalami nyeri pada sendi akibat peningkatan kadar asam urat sehingga diberikan intervensi Penerapan kompres hangat air rebusan Serai (*cymbopogonitratus*).

Berdasarkan hasil penelitian ini, Penerapan kompres hangat air rebusan Serai (*cymbopogonitratus*) dalam waktu pemberian 10 menit selama 5 hari berturut-turut secara nyata mampu menurunkan skala nyeri sendi pada penderita asam urat. Skala nyeri sebelum dan sesudah Penerapan kombinasi Hidroterapi dan Serai skala 5-7 NRS (nyeri skala sedang) turun menjadi 3- 4 NRS (nyeri skala ringan).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aidah, S. N. (2020). *Ensiklopedi Serai: Deskripsi, Filosofi, Manfaat, Budidaya Dan Peluang Bisnisnya*. Penerbit Kbm Indonesia.
- Anggraini, D. (2021.). *Aspek Klinis Hiperurisemia*. 299–308.
- Anne Rufaridah, Ayuro Cumayunaro, N. R. P. (2020). Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Rhematoid Arthritis. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 77–83. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Antoni, A., Pebrianthy, L., Harahap, D. M., Suharto, S., & Pratama, M. Y. (2020). Pengaruh Penggunaan Kompres Kayu Manis terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Arthritis Gout di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i1.4582>.
- Astria, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Kombinasi Serai Dan Kayu Manis Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Gout Arthritis di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu*. 6
- Damayanti, D. (2018). *Panduan Lengkap Mencegah & Mengobati Asam Urat* (Cetakan 1.). Araska.
- Fitriani, R., Azzahri Mufti, L., Nurman, M., & Hamidi Syarif, N. M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(1), 20–27. <https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners/Article/View/1674>
- Hannan, M., Suprayitno, E., & Yuliyana, H. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. *Wiraraja Medika*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24929/Fik.V9i1.689>
- Hyulita, S. (2014). Pengaruh Pemberian Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Atritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Tarok Dipo Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Bukittinggi Tahun 2013. *Afiyah*, 1(1), 1–13.
- Ibrahim, Rahayunigrum, C. D., & Lesmana, I. (2018). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Orthosiphon Aristatus Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(2), 33–43.
- Junaidi, Dr. I. (2020). *Mencegah & Mengatasi Berbagai Penyakit Sendi - Asam Urat, Rematik, Dan Penyakit Sendi Lainnya* (M.S. Dra. Dorce Tandung (Ed.); 1st Ed.). Rapha Publishing.
- Kala Cakra, T. P., Prasojo, S., & Sugiharto, S. (2021). Literature Review: Pengaruh Kompres Kayu Manis Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Arthritis Gout. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2062–2069. <https://doi.org/10.48144/Prosiding.V1i.973>
- Kawengian, S. A. F., Wuisan, J., & Leman, M. A. (2017). Uji Daya Hambat Ekstrak Daun Serai (Cymbopogon Citratus L)
- Kerans, T. O. (2020). Nyeri Gout Pada Lansia. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.

DOI :

---

Oktavianti, D. S., & Anzani, S. (2021).  
Penurunan Nyeri Pada Arthritis Gout  
Melalui Kompres Hangat Air Rebusan  
Serai. *Madago Nursing Journal*, 2(1),  
1–8.

<https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.439>

Rachman, T. (2018). Konsep Asam Urat.  
*Angewandte Chemie International  
Edition*, 6(11), 951–952., 10–27