

Penerapan Kompres Hangat Serai Untuk Menurunkan Nyeri Keluarga Dengan Nyeri Sendi Di Desa Pasirkratonkramat

Khusnul Widya Ningrum¹✉, Herni Rejeki²,

¹ Department of Health, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

✉ widyakhusnul35@gmail.com

Abstract

Joint pain is an unpleasant sensory and emotional experience resulting from actual or potential tissue damage. One of the measures to reduce joint pain is with a warm compress using lemongrass. The purpose of this case study is to apply a warm compress using lemongrass to reduce pain in 2 families with joint pain. Methods using nursing care in 2 families with joint pain. The results after doing warm compresses every day for 20 minutes each in family I Pain decreased from 6 to 1 and in family II pain decreased from 8 to 2. joints. Suggestions for families with joint pain is to be able to do "Warm Compress Using Lemongrass" independently assisted by the family to reduce joint pain.

Keywords: Application of Lemongrass Warm Compress, Joint Pain

Penerapan Kompres Hangat Serai Untuk Menurunkan Nyeri Keluarga Dengan Nyeri Sendi Di Desa Pasirkratonkramat

Abstrak

Nyeri sendi merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial. Salah satu tindakan untuk mengurangi nyeri sendi dengan kompres hangat menggunakan serai. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah menerapkan kompres hangat menggunakan serai untuk menurunkan nyeri pada 2 keluarga dengan nyeri sendi. **Metode** menggunakan Asuhan Keperawatan pada 2 keluarga dengan nyeri sendi. **Hasil** setelah dilakukan kompres hangat setiap hari masing – masing 20 menit pada keluarga I Nyeri turun dari 6 menjadi 1 dan pada keluarga II Nyeri turun dari 8 menjadi 2. **Simimpulan** studi kasus ini menunjukkan bahwa Kompres Hangat Menggunakan Serai mampu menurunkan nyeri sendi pada keluarga penderita nyeri sendi. **Saran** bagi keluarga dengan nyeri sendi yaitu dapat melakukan Kompres Hangat Menggunakan Serai secara mandiri dibantu oleh keluarga untuk menurunkan nyeri sendi.

Kata kunci: Penerapan Kompres Hangat Serai, Nyeri Sendi.

1. Pendahuluan

Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang. Nyeri sendi merupakan pengalaman subjektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup termasuk gangguan aktivitas fungsional [26] Menurut hasil data Rikesdas tahun 2018 prevalensi penyakit sendi ini berdasarkan wawancara yang di diagnosis dokter meningkat seiring dengan bertambah nya umur, demikian juga yang didiagnosis dokter atau gejala. Prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (33% dan 54,8%). Prevalensi yang didiagnosis tenaga kesehatan ini lebih tinggi pada perempuan (13,4%) di banding laki-laki (10,3%) namun jika dibandingkan dengan hasil rikesdas pada tahun 2013

justro penyakit sendi ini cenderung menurun di beberapa kota besar di Indonesia khususnya di Jawa Tengah mengalami penurunan. Prevalensi Penyakit Sendi yang Didagnosis Dokter pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun menurut Kabupaten/Kota, Provinsi Jawa Tengah, Riskesdas 2018. Di Jawa Tengah sekitar 67.977 jiwa dan dipekalongan dengan nilai tertimbang 1.696 jiwa.

Terapi nyeri bisa dilakukan dalam dua bentuk terapi yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis [7]. Salah satu tindakan yang terbukti efektif untuk mengurangi nyeri secara non-farmakologi tersebut dengan menghangatkan persendian yang sakit dan nyeri (Muhith Abdul & Siyoto Sandu, 2016). Untuk mengurangi rasa nyeri ini perlu dilakukan pemanasan atau pendinginan. Pada prinsipnya, dengan rehabilitasi diharapkan penderita dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain dan dapat mandiri [12]. Penggunaan terapi hangat ini pada permukaan tubuh dapat memperbaiki fleksibilitas tendon dan ligament, mengurangi spasme otot, meredakan nyeri, meningkatkan aliran darah dan metabolisme [9]

Selesai diberikan tindakan perawatan diharapkan nyeri ini dapat berkurang dari skala berat/ sedang menjadi skala ringan dengan kriteria hasil klien mampu mengontrol nyeri mulai dari penyebab nyeri dan mampu menggunakan teknik manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri. Rasa nyeri ini dapat berkurang dengan manajemen nyeri, dimana mengetahui nyeri baik berupa skala, intensitas, frekuensi dan tanda-tanda nyeri, dan tanda-tanda vital normal dan menyatakan rasa nyaman setelah nyeri tersebut berkurang [12]. Tindakan tersebut telah terbukti dalam mengurangi dan efektif dalam menangani sendi secara non farmakologi adalah melalui menghangatkan persendian yang sakit [28] Pemberian kompres hangat tersebut juga dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal untuk khasiat yang lebih salah satunya dengan serai [14] Serai adalah salah satu jenis tanaman yang semak yang memiliki akar serabut yang besar dan bersimpang pendek [13]. Salah satu khasiat tanaman serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu dengan adanya rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti radang (anti inflamasi) dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah, yang diindikasikan untuk menghilangkan nyeri otot dan nyeri sendi pada penderita *arthritis rheumatoid*, nyeri sendi, badan pegal linu dan sakit kepala [3]

Menurut teori yang dikemukakan oleh [17] pemberian kompres hangat serai yang dilakukan untuk mengurangi nyeri dapat terjadi karena terjadinya pemindahan panas dari kompres ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah, dan akan terjadi penurunan ketegangan sehingga nyeri sendi yang dirasakan dapat berkurang bahkan menghilang. Dan kompres hangat serai berfungsi untuk mengatasi atau mengurangi nyeri, dimana panas dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi otot dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan nyaman, meningkatkan aliran darah pada persendian. Serai ini juga dapat menurunkan nyeri sendi, dengan pemberian minyak atsiri yang terkandung dalam serai tersebut [9] Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Handayani yang bertema *Pemanfaatan Tumbuhan Berkhasiat Obat Oleh Masyarakat Sekitar Cagar Alam Gunung Simpang Jawa Barat* pada tahun 2015, mengatakan bahwa serai ini termasuk tumbuhan yang dapat memberikan manfaat sebagai tanaman obat untuk memberikan kehangatan dengan cara mengoleskan minyak atsiri pada bagian yang diinginkan [10]

2. Metode

2.1. Rancangan Karya Tulis Ilmiah

Karya Tulis Ilmiah ini dengan menggunakan rancangan studi kasus dengan metode deskriptif yaitu mendeskripsikan penerapan kompres hangat menggunakan serai dalam menurunkan nyeri pada keluarga yang menderita nyeri sendi.

2.2. Subyek Studi Kasus

Subyek dalam studi kasus ini adalah 2 keluarga yang mengalami masalah nyeri sendi.

2.3. Fokus Studi

Fokus studi pada studi kasus ini adalah 2 keluarga yang mengalami masalah nyeri sendi dengan:

1. Kriteria inklusif
 - a. Bersedia menjadi keluarga kelolaan
 - b. Klien dengan usia 50-60 tahun
 - c. Klien yang mengalami nyeri sendi sedang dan nyeri berat terkontrol
 - d. Klien yang dapat berkomunikasi dengan baik
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Klien yang mendapatkan pengobatan nyeri

2.4. Tempat dan waktu pengambilan studi kasus

Tempat yang digunakan untuk pengambilan studi kasus Di Desa Pasirkratonkramat Kecamatan Pekalongan Barat, untuk waktu studi kasus penerapan pada bulan mei 2022

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Keluarga I

Hasil pengkajian didapatkan data pada keluarga I berjenis kelamin perempuan, umur 50 tahun, pendidikan terakhir klien SD, beragama islam dan bersuku jawa, Riwayat penyakit keluarga sebelumnya tidak ada yang memiliki Riwayat penyakit keturunan seperti diabetes, hipertensi, asma, didapatkan data pengkajian nyeri yaitu, P: sering mengeluh nyeri pada malam hari dan setelah melakukan aktivitas berat, Q: seperti tertusuk tusuk, R: pergelangan kaki, S: skala 6, T: Hilang timbul, pada saat Ny.D mengubah posisi dari duduk ke berdiri tampak kesakitan menahan nyeri. Didapatkan tanda – tanda vital : kesadaran: composmentis, tekanan darah: 120/90 mmHg, Nadi : 87 x/menit, pernafasan : 22x/menit, Suhu: 36,7 °C. Implementasi yang sudah penulis lakukan pada keluarga I sesuai dengan rencana keperawatan yaitu dengan memonitor tanda – tanda vital, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri dengan menggunakan pengkajian PQRST, memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri sendi, menganjurkan kompres hangat menggunakan serai untuk menurunkan nyeri sendi, memberikan kompres hangat menggunakan serai untuk menurunkan nyeri sendi, menganjurkan untuk senam ringan selama 10 menit untuk meningkatkan kekuatan otot dan menganjurkan untuk menjaga pola makan yang lebih sehat. Evaluasi yang didapatkan dari implementasi yang telah dilakukan dengan masalah nyeri sendi setelah dilakukan tindakan keperawatan 1 kali 14 hari dengan pertemuan 1-7 dilakukan kompres hangat menggunakan serai dilanjutkan pemantauan melalui telepon pada pertemuan 8-13 penulis mengakhiri pertemuan 14 dengan melakukan evaluasi akhir dari tindakan yang sudah dikerjakan yaitu nyeri berkurang pada keluarga I dari skala 6 menjadi skala 1.

Tabel 3.1 Lembar Observasi Nyeri Keluarga I

Waktu	Sebelum	Sesudah
9 mei 2022	6	6
10 mei 2022	6	6
11 mei 2022	6	5
12 mei 2022	5	4
13 mei 2022	4	3
14 mei 2022	3	2
15 mei 2022	2	1

Tabel 3.2 Lembar Observasi Nyeri Keluarga II

Waktu	Sebelum	Sesudah
29 mei 2022	8	8
30 mei 2022	8	8
31 mei 2022	8	7
1 juni 2022	7	6
2 juni 2022	6	5
3 juni 2022	5	3
4 juni 2022	3	2

Keluarga II

Hasi pengkajian didapatkan data pada keluarga II berjenis kelamin perempuan, umur 53 tahun, pendidikan terakhir SD, beragama Islam dan bersuku Jawa. Riwayat penyakit keluarga sebelumnya tidak ada, keluarga II mengatakan mengeluh nyeri sendi sudah lama ketika setelah melakukan aktivitas berat, nyeri ketika pada malam hari, dan terkadang pada cuaca dingin, didapatkan data pengkajian nyeri yaitu P : nyeri setelah melakukan aktivitas berat pada malam hari, Q : cekot – cekot, R: dikedua lutut, S: skala nyeri 8, T: sewaktu – waktu. Ny.R mengatakan mengalami gangguan pola tidur setiap nyeri muncul, didapatkan data tanda – tanda vital : kesadaran : composmentis, tekanan darah : 110/90 mmHg, Nadi: 90x/menit, Rr: 22x/menit, Suhu: 36,5 nampak bengkak pada kedua lutut, terkadang sulit untuk berjalan ketika nyeri, akibatnya ADLnya menjadi terhambat. Implementasi yang sudah penulis lakukan pada keluarga II sesuai dengan rencana keperawatan yaitu dengan memonitor tanda – tanda vital, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri dengan menggunakan pengkajian PQRST, memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri sendi, menganjurkan kompres hangat menggunakan serai untuk menurunkan nyeri sendi, memberikan kompres hangat menggunakan serai untuk menurunkan nyeri sendi, menganjurkan untuk senam ringan selama 10 menit untuk meningkatkan kekuatan otot dan menganjurkan untuk menjaga pola makan yang lebih sehat. Evaluasi yang didapatkan dari implementasi yang telah dilakukan dengan masalah nyeri sendi setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1 kali 14 hari dengan pertemuan 1-7 dilakukan kompres hangat menggunakan serai dilanjutkan pemantauan melalui telepon pada pertemuan 8-13 penulis mengakhiri pertemuan 14 dengan melakukan evaluasi akhir dari tindakan yang sudah dikerjakan yaitu nyeri berkurang pada keluarga II dari skala 8 menjadi skala 2.

Pembahasan

Hasil evaluasi dari implementasi yang telah dilakukan penulis pada 2 keluarga dengan masalah nyeri sendi setelah dilakukan Tindakan Keperawatan 1 kali 14 hari dengan pertemuan 1 – 7 dilakukan kompres hangat menggunakan serai dilanjutkan pemantauan melalui telepon pada pertemuan 8 – 13 penulis mengakhiri pertemuan 14 dengan melakukan evaluasi akhir tindakan yang sudah dikerjakan yaitu nyeri berkurang pada keluarga I dari skala 6 menjadi 1, sedangkan pada keluarga II skala nyeri 8 menjadi 2, terjadinya penurunan bukan karena kompres hangat menggunakan serai saja tetapi dari faktor lain seperti klien sudah dapat menjaga pola makan, melaksanakan hidup sehat, sehingga nyeri dapat berkurang, dengan dilakukan kompres hangat menggunakan serai untuk menurunkan nyeri sendi yang dapat terjadi karena terjadinya pemindahan panas dari kompres kedalam tubuh sehingga akan dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, dan akan terjadi penurunan ketegangan sehingga nyeri sendi yang dirasakan dapat berkurang dan bahkan menghilang dan kompres hangat serai berfungsi untuk mengatasi atau mengurangi nyeri sendi dimana panas dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi otot dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan nyaman, Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh [3] yang menunjukkan ada pengaruh terjadinya penurunan dimana kompres hangat menggunakan serai sangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri sendi yang dirasakan karena kandungan kimia dalam tanaman serai ini yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologis yaitu rasa pedas dan bersifat hangat. Minyak astiri dapat digunakan sebagai obat anti inflamasi dan melancarkan sirkulasi darah [3]

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan kompres hangat menggunakan serai untuk menurunkan nyeri sendi yang dilakukan pada keluarga I dan keluarga II yang dilakukan selama 1 kali 14 hari selama 10 – 20 menit terjadi penurunan skala nyeri pada keluarga I dari skala 6 menjadi skala 1 dan keluarga II dari skala nyeri 8 menjadi skala 2.

Referensi

- [1] Agusta, A. 2015. *Aroma Terapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Cetakan ke-10. Jakarta : Penebar Swadaya.
- [2] Anisa, I.N. 2017. Pengaruh Kompres Air Hangat Dengan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rematik Pada Lansia.
- [3] Andriani, M. (2016). "Pengaruh kompres serai hangat terhadap penurunan intensitas nyeri arthritis rheumatoid pada lanjut usia." *Jurnal ipteks terapan*, 10(1), 34-46 Dari: [Http://dx.doi.org/10.22216/jit.2016.v10i1.431](http://dx.doi.org/10.22216/jit.2016.v10i1.431)
- [4] Armando, R. 2015. *Memproduksi Minyak Atsiri Berkualitas*. Bogor : Penebar Swadaya.
- [5] Asmarani. 2015. *Modul Nyeri Sendi*. Kendari : Universitas Haluoleo Kendari
- [6] Azizah, L.M. dkk. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Teori dan Aplikasi*
- [7] Azwar Agoes, dkk. (2017). Penyakit di usia tua. Jakarta : ECG
- [8] Ferawati. (2017). Efektifitas Kompres Jahe Merah Hangat dan Kompres Serai terhadap Penurunan Intensitas Arthritis Rheumatoid pada Lanjut Usia di Desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. Stikes Insan Cendekia Bojonegoro, diakses tanggal 4 april 2018.
- [9] Hariana, A. (2015). *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- [10] Handayani, A. (2015). Pemanfaatan Tumbuhan berkhasiat obat oleh masyarakat sekitar Cagar Alam Gunung Simpang, Jawa Barat. *In Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Biodiversitas Indonesia* (Vol. 1, No. 6, pp. 1425-1432). Diperoleh pada tanggal 07 maret 2018 dari <https://biodiversitas.mipa.uns.ac.id>
- [11] Hembing, Wijayakusuma. 2015. *Tanaman Obat Keluarga*. Jakarta : Sarana Pustaka Afiat.
- [12] Hidayat, Aziz. Alimul. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- [13] Hidayat, S. & Napitupulu, R. 2015. *Kitab Tumbuhan Obat*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- [14] Ketut, S. (2012). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Jakarta: Salemba Medika.
- [15] Koziar, B dan Gleniora Erb. 2015. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta : Salemba Medika.
- [16] Kurniawati, N. 2015. *Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung : Penerbit Qanita.
- [17] Lukman dan Nurna Ningsih. 2012. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- [18] Ningsih, N., & Lukman. (2013). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- [19] Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika
- [20] Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- [21] Padila. 2015. *Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [22] Pebrianti, D.K., & Sari, M.T. (2022). *Kompres serai hangat mengurangi nyeri rheumatoid Arthritis*. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol.4 no.1. Doi : 10.36565/jak.v4i1.211.
- [23] PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- [24] PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.

- [25] PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- [26] Qodariyah, L. 2018. Perbandingan Efektifitas Kompres Minyak Jahe dan Kompres Minyak Cengkeh terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di Puskesmas Bojong Purbalingga. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Diakses pada tanggal 27 Desember 2019, <http://repository.ump.ac.id>
- [27] Ratnaningsih, Dwi. 2018. *Buku Referensi Keperawatan Gerontik*. Bogor : IN Media.
- [28] Rosdahl, Caroline Bunker. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Dasar, Kenyamanan & Nyeri* Ed 10. Jakarta : EGC.
- [29] Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018/Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.