



AYO ATASI NYERI RHEUMATOID ARTHRITIS DENGAN KOMPRES SERAI



Disusun oleh :
Stevanie Sherly Febriana Putri
202212103

Dosen Pembimbing :
Norman Wijaya Gati, S.Kep.Ns.,M.Kep

Program Studi Diploman III Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2025





DAFTAR ISI



3

Kata pengantar

4

Latar Belakang

5

Pengertian Rheumatoid Arthritis

6

Penyebab Rheumatoid Arthritis

7

Tanda dan gejala Rheumatoid Arthritis

8

Nyeri Rheumatoid Arthritis

9

Penatalaksanaan Nyeri Rheumatoid Arthritis

11

Pengertian Serai

12

Kandungan Serai

13

Kontraindikasi Serai

14

Kompres hangat rebusan serai

15

Alat dan bahan kompres serai

16

SOP (Standart Operasional Prosedur)

18

Saran dan kesimpulan

19

Daftar pustaka

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, puji dan syukur panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas ridha-Nya penulis menyelesaikan e-booklet yang berjudul "Ayo Atasi nyeri Rheumatoid Arthritis dengan kompres serai ". Harapan penulis semoga booklet ini dapat membantu menambah pengetahuan bagi lansia tentang pemberian kompres hangat rebusan serai

✧ Latar belakang ✧

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun atau penyakit yang terjadi pada saat tubuh diserang oleh sistem kekebalan tubuhnya sendiri yang mengakibatkan peradangan inflamasi dan nyeri sendi. Maka perlu penanganan untuk mengatasi nyeri sendi melalui tindakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat digunakan oleh lansia untuk menurunkan nyeri pilihan terapi farmakologis bermacam-macam yaitu obat inflamasi (obat anti peradangan) dan analgesik (obat untuk mengontrol nyeri). Terapi non farmakologis menggunakan terapi komplementer seperti Senam rematik, latihan lutut, terapi back massage, kompres serai.

Kompres serai merupakan metode pengobatan tradisional untuk meredakan nyeri, terutama pada sendi dan otot. Serai menjadi pilihan untuk kompres karena serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek non-farmakologi yaitu rasa pedas atau sensasi hangat sebagai anti inflamasi dan menghilangkan nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah dan nyeri sendi pada penderita Rheumatoid Arthritis

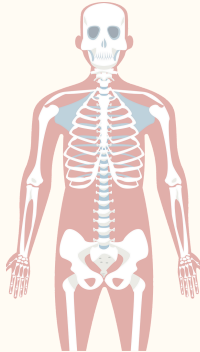
✧ Apa yang di maksud ✧ Rheumatoid Arthritis

Kata arthritis berasal dari bahasa Yunani, “arthron” yang berarti sendi, dan “itis” yang berarti peradangan. Secara harfiah, arthritis berarti radang pada sendi. Sedangkan Rheumatoid Arthritis adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (biasanya tangan dan kaki) mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri (Desa et al., 2025)



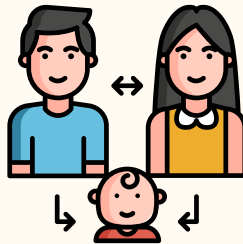
Penyebab Rheumatoid Arthritis

Trauma Jatuh/Terbentur



Kelainan bawaan pada tulang

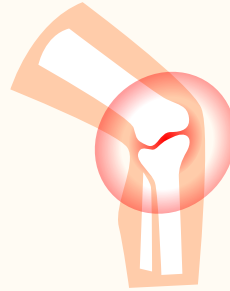
Faktor Genetik/Keturunan



Kegemukan

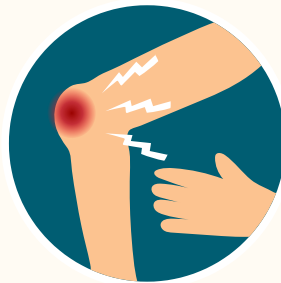
Apa saja tanda dan gejala Rheumatoid Arthritis

1. Nyeri Sendi



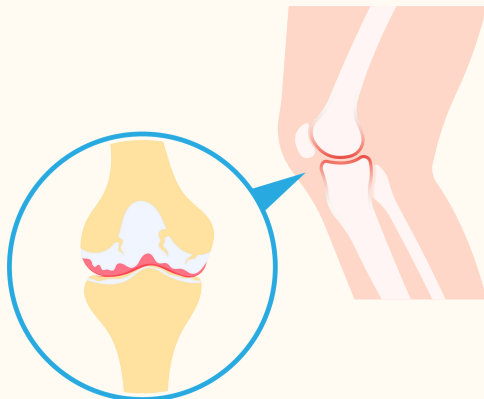
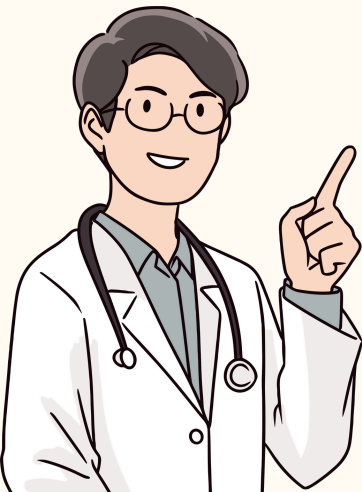
2. Sendi Bengkak

3. Sendi kemerahan



Kenapa si Rheumatoid Arthritis bisa menyebabkan nyeri?

Nyeri Rheumatoid Arthritis muncul akibat peradangan pada sendi yang mengalami pembengkakan atau kerusakan, yang berujung rasa nyeri. nyeri ini dipicu oleh inflamasi pada sinovium yang disebabkan oleh proses autoimun yang menyerang sendi. Persepsi nyeri dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan keterbatasan gerak yang tampak jelas, tetapi hal yang paling ditakuti yaitu gangguan aktivitas hidup sehari-hari.

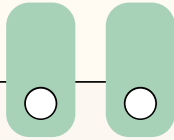




Penatalaksanaan Nyeri Rheumatoid Arthritis



1. Terapi Farmakologis (Terapi medis dan alternatif)



Obat yang dikonsumsi seperti aspirin, ibuprofen dan NSAID lainnya. Obat golongan kortikosteroid berfungsi mengurangi inflamasi yang terjadi. Obat analgesik digunakan untuk meredakan nyeri yang dirasakan antara lain seperti paracetamol, tramadol atau golongan opioid.



2. Terapi Non-Farmakologi

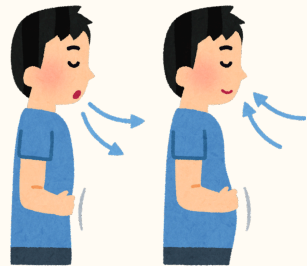


Kompres serai



Senam rematik

Menarik nafas



Pendidikan kesehatan

Kompres Hangat Rebusan Serai

PENGERTIAN

Serai merupakan suatu tanaman yang mempunyai zat penghangat, anti radang dan juga dapat memperlancar aliran darah. Serai menjadi pilihan untuk kompres karena serai mengandung minyak astisi yang memiliki sifat kimiawi dan efek non-farmakologi yaitu rasa pedas atau sensasi hangat sebagai anti inflamasi dan menghilangkan nyeri yang bersifat analgetik serta melancarkan sirkulasi darah dan nyeri sendi pada penderita Rheumatoid Arthritis (Hidayat, 2022)



Kandungan Serai

Serai mengandung minyak esensial yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan analgesic yang membantu mengurangi rasa sakit dengan merelaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengatasi sumber inflamasi (Syamsuddin, 2022).



Kontra Indikasi Serai

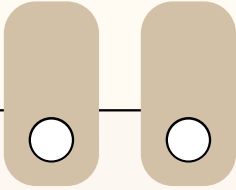
Kontraindikasi serai menurut (Rani, Sulastri and Rahman, 2025) yaitu sebagai berikut :

- a. Terdapat cedera traumatic
- b. Perdarahan aktif. Panas akan vasolidasi dan pendarahan
- c. Edema non inflamasi. Panas akan permeabilitas kapiler dan edema
- d. Gangguan kulit yang menyebabkan kemerahan atau lepuh





Kompres serai



Kompres serai hangat dapat menjadi terapi komplementer untuk mengurangi nyeri rheumatoid arthritis karena serai mengandung minyak atsiri yang memiliki efek non-farmakologis yaitu rasa pedas atau sensasi hangat sebagai inflamasi dan menghilangkan nyeri bersifat analgesik dan melancarkan sirkulasi darah dan nyeri sendi, dimana rasa hangat bisa merileksasikan atau melancarkan peredaran darah sehingga dapat mengurangi ketegangan dan menimbulkan rasa nyaman.

Apa saja alat dan bahan yang harus disiapkan?



1. Waslap dan kain



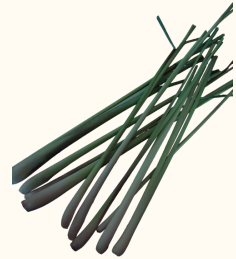
2. Serai 7 batang

3. Baskom berisi air hangat



Prosedur Kompres hangat rebusan serai

- Cuci bersih tanaman serai dengan air mengalir dan tiriskan hingga kering
- Rebus air sebanyak 1.500 ml/8 gelas dengan suhu 46° dan masukan 7 batang serai yang sudah digeprek
- Tuangkan rebusan serai kedalam baskom



Lanjutan

- Masukkan waslap atau kain pada rebusan air serai lalu peras



- Tempelkan waslap atau kain yang sudah diperas pada daerah yang nyeri



- Angkat waslap atau kain setelah dilakukan kompres ulang jika nyeri belum teratasi



Saran

Pemberian kompres hangat rebusan air serai pada penderita nyeri rheumatoid arthritis dapat diberikan 2 kali dalam seminggu dengan jarak 2 hari selama 15-20 menit setiap pagi

Kesimpulan

Setelah edukasi kompres serai, peserta menjadi lebih memahami manfaat dan cara penggunaan kompres serai untuk meredakan nyeri, terutama pada kondisi seperti rematik, gout arthritis, atau nyeri sendi. Peserta juga mengetahui bahwa kompres serai efektif mengurangi nyeri karena kandungan analgesik dan kemampuan meningkatkan sirkulasi darah.

Daftar pustaka

Desa, D. et al. (2025) 'Hubungan Pengetahuan Dan Obesitas Dengan Kejadian Rheumatoid Arthritis', 2, pp. 581–589.

Hidayat. 2020. Efektivitas Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lansia di Desa Naumbai Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. Jurnal Ners. Voluem 4 (1):29-34

Mulyati. 2021. Perbandingan Kompres Hangat Serai dengan Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatik di Panti Sosial Werdha Budi Luhur. Sciental Journal. Volume 10 (2):103-111

Rani, A.I., Sulastri, D. and Rahman, A. (2025) 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Berbahan Serai dan Kayu Manis Terhadap Penurunan Skala Nyeri Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Madukoro Kotabumi Utara Tahun 2024', Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health, 4(1), pp. 415–422. Available at: <https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.4108>.

Syamsuddin. 2022. Pengaruh Kompres Sereh Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Boliyohuto. Jurnal Zaitun. Volume 1 (1):1-7