

Implementasi Kompres Rebusan Sereh untuk Menurunkan Nyeri pada Lansia *Osteoarthritis*

Wulandari^{1*}, Adiratna Sekar Siwi², Tri Surmarni³

^{1,2,3}Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, Kec. Kembaran, Kab. Banyumas.

E-mail: wulandari343972@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6223>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 June 2026

Revised: 09 July 2026

Accepted: 22 July 2026

Kata Kunci:

Lansia. Osteoarthritis.
Kompres rebusan sereh

Keywords:

Elderly. Osteoarthritis.
Lemongrass decoction
compress

ABSTRACT

Tujuan dari PkM ini yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang osteoarthritis, mengidentifikasi skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian air rebusan sereh menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Metode pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan kuisioner pre test dan post test mengenai osteoarthritis, memberikan edukasi mengenai osteoarthritis. Luaran pengabdian kepada masyarakat ini yaitu HAKI leaflet dan video pembuatan air rebusan sereh serta jurnal publikasi pengabdian masyarakat. Penelitian ini melibatkan 20 responden lansia dengan rentang usia beragam. Mayoritas responden adalah perempuan yang lebih terkena osteoarthritis akibat penurunan kadar estrogen pasca-menopause. Sebelum intervensi edukasi, banyak lansia memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang osteoarthritis dan cara alami mengurangi nyeri. Setelah diberikan edukasi melalui leaflet dan presentasi, tingkat pengetahuan meningkat. Selain itu, penggunaan kompres rebusan sereh terbukti efektif dalam mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi pada lansia.

The purpose of this Community Service Program is to increase the elderly's knowledge about osteoarthritis, identifying the pain scale before and after giving lemongrass boiled water using the Numeric Rating Scale (NRS). This community service method was carried out by administering pre-test and post-test questionnaires about osteoarthritis, providing education about osteoarthritis. The output of this community service was a HAKI leaflet and a video on making lemongrass boiled water as well as a community service publication journal. This study involved 20 elderly respondents with various age ranges. The majority of respondents were women who are more affected by osteoarthritis due to decreased estrogen levels after menopause. Before the educational intervention, many elderly had a low level of knowledge about osteoarthritis and natural ways to reduce pain. After being provided with education through leaflets and presentations, the level of knowledge increased. In addition, the use of lemongrass boiled compresses has been proven effective in reducing pain, improving blood circulation, and providing a relaxing effect on the elderly.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Wulandari, et al (2026). Implementasi Kompres Rebusan Sereh untuk Menurunkan Nyeri pada Lansia Osteoarthritis, 5(1) 1652-1659. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6223>

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Proses menua merupakan proses dimana terjadinya penurunan fungsi organ dan penurunan perkembangan fisik yang tidak dapat dihindari. Jumlah lansia dari tahun ke tahun terus bertambah seiring dengan meningkatnya jumlah harapan hidup. Proporsi lanjut usia di dunia menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Saat ini jumlah penduduk lansia di dunia diperkirakan mencapai 500 juta dan pada tahun 2025 diprediksi akan mencapai 1,2 miliar. Data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk (Ariyanti et al., 2021).

Osteoarthritis (OA) adalah penyakit yang sering ditemui pada lanjut usia dan orang dewasa khususnya wanita. Osteoarthritis (OA) menyebabkan nyeri, kekakuan, dan gangguan fungsi pada sendi, terutama pada sendi lutut, pinggul, dan tangan. Penyakit ini disebabkan oleh kerusakan dan penipisan tulang rawan sendi. Osteoarthritis (OA) memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya dan merupakan masalah besar yang terus berkembang dengan penuaan dan kelebihan berat badan (Hastuti & Susilowati, 2024).

Berdasarkan riset yang telah dilakukan Center For Diseases Control And Prevention (CDC) terdapat sekitar 15 juta orang di Amerika Serikat melaporkan mengalami nyeri sendi yang berhubungan dengan arthritis mengeluhkan nyeri yang terjadi terus – menerus. Berdasarkan hasil survei Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, hasil wawancara terhadap warga berusia di atas 15 tahun, prevalensi penyakit sendi sebesar 7,3%. Daerah dengan prevalensi nyeri sendi tertinggi yaitu provinsi Aceh sebesar 13,26%. Sulawesi Barat merupakan daerah dengan prevalensi nyeri sendi terendah yaitu 13,26%. Jawa Tengah memiliki prevalensi nyeri sendi cukup tinggi yaitu 6,78%. Surakarta sebesar 4,96% (Kusuma et al., 2023).

Penyebab osteoarthritis belum dapat diketahui secara pasti. Beberapa faktor yang merupakan faktor risiko seseorang dapat diserang penyakit osteoarthritis terbagi menjadi faktor risiko yang tidak bisa dimodifikasi dan faktor risiko yang bisa dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak bisa dimodifikasi adalah genetik, usia, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang bisa dimodifikasi untuk mencegah terjadinya osteoarthritis antara lain seperti cedera sendi, kegiatan fisik, kelainan metabolik, kelainan pertumbuhan (Warsono et al., 2023).

Usia merupakan salah satu faktor risiko terkuat penyebab terjadinya osteoarthritis. Selain faktor usia, osteoarthritis juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti jenis kelamin, pekerjaan (aktivitas fisik), riwayat keluarga, indeks massa tubuh (obesitas), dan penyakit komorbid yang di derita pasien sebelumnya. Usia dan jenis kelamin adalah faktor risiko yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, dibutuhkan pencegahan sejak dini terhadap faktor risiko lain yang dapat menyebabkan osteoarthritis. Maka, pencegahan yang dapat dilakukan adalah melakukan pekerjaan yang tidak memperberat kerja sendi yang menopang tubuh, dan meminimalkan aktivitas yang dapat menyebabkan cedera sendi, serta menghindari obesitas dengan cara mengonsumsi makanan yang sehat, rendah lemak, karbohidrat cukup, nutrisi cukup. Strategi pencegahan ini penting dilakukan sejak dini untuk meminimalkan risiko terjadinya osteoarthritis pada lansia (Pristiansyah et al., 2022).

Kejadian osteoarthritis pada lansia meskipun tidak menimbulkan kematian, namun hal ini dapat mengganggu aktivitas pada lansia. Lansia yang mengalami gangguan terjadinya nyeri sendi pada lutut, kekakuan serta bengkak sering kali menyebabkan terjadinya keterbatasan gerak pada lansia. Sehingga dapat berdampak pada kemandirian lansia dalam perawatan dirinya serta berdampak buruk pada kualitas kehidupannya (Amanati & Wibisono, 2022). Upaya mengurangi nyeri osteoarthritis dapat dilakukan dengan menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi dapat menggunakan obat analgesik, akan tetapi selama proses penuaan obat dalam tubuh lansia sangat berisiko. Tindakan non farmakologi yang dapat digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yaitu yang biasanya dapat berisiko lebih rendah dibanding dengan tindakan farmakologi (Meilia et al., 2023).

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, salah satunya adalah dengan memberikan kompres hangat. Kompres hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan melancarkan sirkulasi darah, sehingga dapat mengurangi kekakuan dan menurunkan sensasi rasa nyeri. Pemberian kompres hangat dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal untuk memberikan khasiat yang lebih, salah satunya dengan sereh. Sereh mengandung minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti oksidan, anti inflamasi dan analgesik yang dapat membantu menurunkan nyeri (Olviani et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Aisyiyah (2024), tentang pengaruh Kompres sereh hangat terhadap penurunan intensitas nyeri Arthritis Rheumatoid dilakukan dengan sampel 10 orang pada kelompok intervensi dan 10 orang pada kelompok kontrol. Intensitas nyeri responden sebelum dilakukan kompres serai hangat dengan nyeri sedang 80% dan mengalami penurunan menjadi nyeri ringan 70%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres serai hangat terhadap penurunan intensitas nyeri Rheumatoid Arthritis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saalino (2021), tentang pengaruh kompres serai hangat terhadap penurunan intensitas nyeri arthritis rheumatoid pada lanjut usia di Panti Jompo Grahana Residen Senior Karya Kasih Medan pada 23 orang lansia, dimana kategori nyeri sebelum dilakukan kompres serai hangat adalah nyeri ringan 9 responden (39,1%) dan nyeri sedang sebanyak 14 responden

(60,9%), setelah dilakukan kompres serai hangat di dapatkan 18 responden mengalami nyeri ringan (78,3%) dan 5 responde mengalami nyeri sedang (21,7%). Untuk mengetahui perbedaan nyeri arthritis rheumatoid sebelum dan sesudah intervensi pada penerapan kompres serai hangat digunakan paried t-test dengan nilai probalitas ($p=0,000$), sehingga dapat dinyatakan kompres serai hangat mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri arthritis rheumatoid pada lansia.

Menurut penelitian Dewi (2023), didapatkan rata rata intensitas nyeri responden sebelum diberikan intervensi yaitu sebesar 6.20 yang dikategorikan sebagai nyeri sedang. setelah dilakukan intervensi dengan kompres hangat air rebusan serai rata-rata intensitas nyeri responden menjadi 1.60 yang dikategorikan sebagai nyeri ringan. Selisih rata-rata intersitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi sebesar 4.60. Hal ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Berdasarkan survei yang dilakukan penulis di posyandu lansia di Desa Banjaranyar pada Juli 2024, tercatat ada 20 lansia yang mengeluh nyeri pada persendian. Untuk mengurangi rasa nyeri biasanya para lansia hanya meminum obat yang telah diberikan pada bidan setempat. Para lansia belum memahami bagaimana cara mengurangi nyeri selain dengan obat-obatan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan edukasi tentang pemberian air rebusan sereh untuk menurunkan nyeri pada lansia osteoarthritis di Desa Bajaranyar.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan dan koordinasi bersama kader serta bidan di Posyandu Lansia Desa Banjaranyar untuk memperoleh perizinan, melakukan prasuvei, serta mengidentifikasi sasaran kegiatan, yang menghasilkan data sebanyak 20 lansia mengalami nyeri persendian tanpa riwayat diabetes melitus sehingga dinilai aman mengikuti intervensi kompres rebusan sereh. Selanjutnya, peserta mengikuti skrining awal, pengukuran tingkat pengetahuan melalui pre-test, pemberian edukasi mengenai osteoarthritis, pemutaran video serta demonstrasi pembuatan dan penerapan kompres rebusan sereh, kemudian dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Tahap berikutnya berupa monitoring dan evaluasi selama satu minggu, di mana responden melakukan kompres rebusan sereh secara mandiri 1–2 kali sehari di rumah dengan pendampingan peneliti melalui kunjungan berkala untuk memantau perubahan skala nyeri, mengevaluasi efektivitas intervensi, serta mengumpulkan data sebagai dasar penyusunan laporan akhir dan luaran publikasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Posyandu Desa Banjaranyar dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan. Berikut penjelasan hasil Pengabdian kepada Masyarakat di Posyandu Lansia Desa Banjaranyar. Menurut (Festy 2023), Kategori lansia, usia 45-59 tahun kategori pra-lansia, 60-69 tahun kategori lansia, ≥ 70 tahun kategori lansia risiko tinggi.

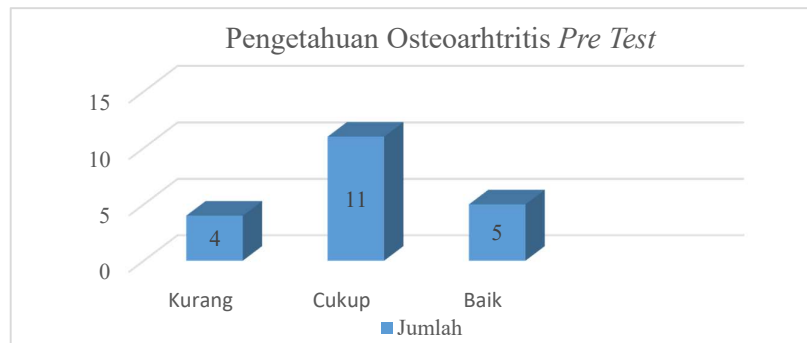
Tabel 1. Karakteristik Lansia Di Desa Banjaranyar

Karakteristik Lansia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Usia		
45-59 tahun	3	15%
60-69 tahun	9	45%
≥ 70 tahun	8	40%
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	15%
Perempuan	17	85%
Total	100%	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden adalah 60-69 tahun sebanyak 45%, jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden 85%.

Tingkat pengetahuan edukasi osteoarthritis pada lansia

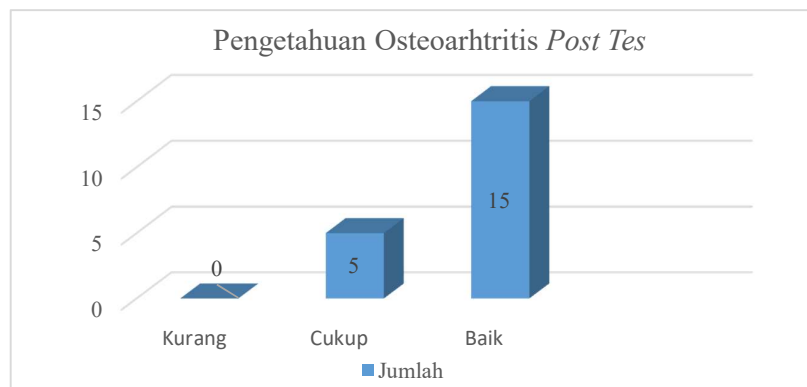
1. Tingkat pengetahuan osteoarthritis *pre test* tentang osteoarthritis pada tanggal 25 Januari 2025



Gambar 1. Pengetahuan Osteoarthritis Pre Test

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan sebelum diberikan edukasi tentang osteoarthritis dari 20 responden didapatkan sebanyak 4 responden masuk dalam kategori kurang, 11 responden masuk dalam kategori cukup, 5 responden masuk dalam kategori baik.

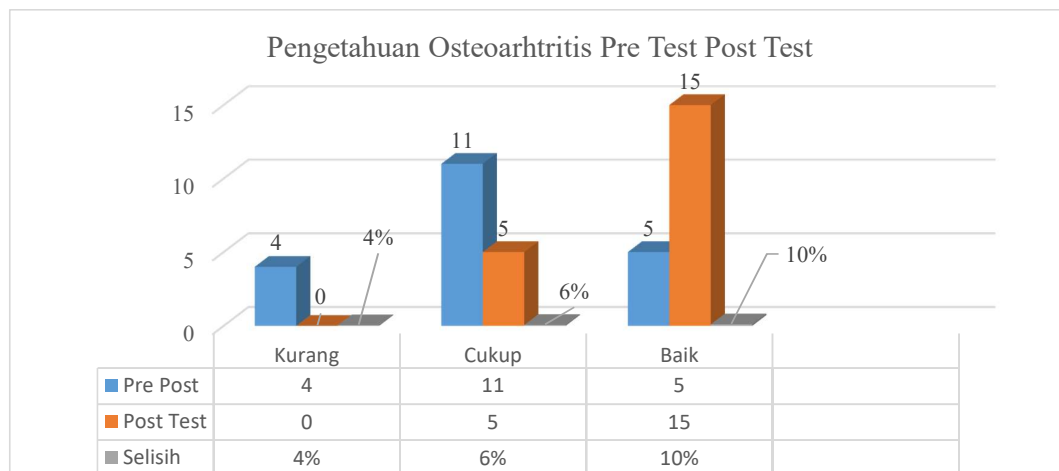
2. Tingkat pengetahuan osteoarthritis *post test* tentang osteoarthritis pada tanggal 25 Januari 2025



Gambar 2. Pengetahuan Osteoarthritis Post Test

Berdasarkan gambar 2 diatas menunjukkan setelah diberikan edukasi tentang osteoarthritis dari 20 responden didapatkan sebanyak 15 responden mengalami peningkatan dalam kategori baik, 5 responden mengalami penurunan dalam kategori cukup.

3. Perubahan tingkat pengetahuan osteoarthritis *pre test* dan *post test* edukasi osteoarthritis pada tanggal 25 Januari 2025

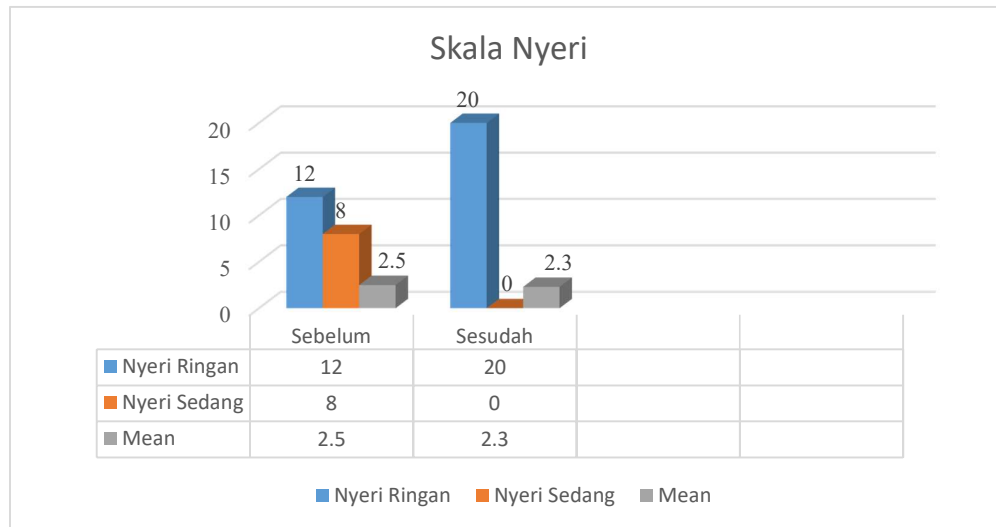


Gambar 3. Pengetahuan Osteoarthritis Pre Post Test

Berdasarkan gambar 3 diatas, menunjukkan terdapat perubahan tingkat pengetahuan osteoarthritis pre post test yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2025. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman responden mengenai osteoarthritis.

Tingkat nyeri sebelum dan sesudah dikompres rebusan sereh

1. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kompres rebusan sereh pada tanggal 26 Februari – 4 Maret 2025



Gambar 4. Skala Nyeri

Berdasarkan gambar 4 diatas, menunjukkan terdapat perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres rebusan sereh pada 20 responden selama 1minggu, yang diterapkan mulai dari tanggal 26 Februari - 4 Maret 2025. Dari data diatas menunjukkan skala nyeri pada 20 responden sebelum dilakukan terapi kompres rebusan sereh berada dalam kategori nyeri ringan sebanyak 12 responden, nyeri sedang sebanyak 8 responden, dan nilai rata-rata sebelum dilakukan kompres rebusan sereh berada di 2,5. Dan setelah dilakukan kompres rebusan sereh selama 1minggu nilai rata-rata sesudah dilakukan kompres rebusan sereh berada di 2,3.

Pembahasan

Karakteristik Usia

Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 20 responden. Umur terendah responden adalah (45-59) pra lansia (3 responden), umur terbanyak responden adalah (60-69) lansia (9 responden), umur terbesar responden adalah (≥ 70) lansia risiko tinggi (8 responden). Jumlah lansia yang berjenis kelamin perempuan (17 responden), berjenis kelamin laki-laki sebesar (3 responden). Jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki karena perempuan lebih mudah terkena osteoarthritis dibanding laki-laki karena pengaruh hormon estrogen, setelah menopause, kadar estrogen menurun yang menyebabkan berkurangnya perlindungan pada tulang rawan dan meningkatkan risiko osteoarthritis .

Pengetahuan lansia tentang osteoarthritis di Posyandu Lansia Desa Banjaranyar

Hasil pengetahuan lansia tentang osteoarthritis sebelum intervensi edukasi responden mengerjakan *pre test*, dari 20 responden terdapat 11 responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, 5 responden memiliki tingkat pengetahuan baik, dan 4 responden memiliki tingkat pengetahuan kurang. Dari hasil kuesioner *pre test* banyak responden yang masih belum paham tentang penyebab dan cara mencegah atau mengurangi nyeri tanpa obat-obatan. Setelah dilakukan intervensi edukasi responden mengerjakan *post test*, dari hasil *post test* pengetahuan lansia meningkat dari cukup menjadi baik, terdapat 15 responden memiliki tingkat pengetahuan baik, dan 11 responden memiliki tingkat pengetahuan cukup. Responden sudah mulai memahami penyebab dan cara mengurangi nyeri dengan bahan alami tanpa obat-obatan, yang bisa diterapkan sehari-hari.

Edukasi tentang osteoarthritis di Posyandu Lansia Desa Banjaranyar, dilakukan setelah pengukuran tingkat pengetahuan awal (*pre test*). Responden diberikan media edukasi berupa leaflet, dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah dan presentasi PowerPoint. Selama edukasi berlangsung, peserta terlihat fokus dan menyimak dengan baik.

Penelitian (Nur, 2020), bahwa hasil dari gambaran pengetahuan keluarga tentang penyakit osteoarthritis di komunitas Desa Jetis Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo didapatkan hasil yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 2 responden (4,5%), lalu responden yang memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 18 responden (40,9%), sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 24 responden (54,5%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Desa Jetis mayoritas memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang.

Penelitian (Ariyanti et al., (2021), menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan lansia dan kemampuan lansia untuk mendeteksi dini penyakit degeneratif dan penyakit tidak menular pada lansia.

Berdasarkan penelitian (Thanaya et al., (2023), diketahui bahwa osteoarthritis lutut memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Diagnosis klinis dan radiologi osteoarthritis lutut dikaitkan dengan kesulitan dalam mobilitas, perawatan diri, dan melakukan aktivitas biasa. Dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa perempuan yang mengidap osteoarthritis lutut mengalami hambatan yang cukup signifikan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari yang biasa mereka lakukan. Dalam kondisi ini, mereka melaporkan kesulitan dalam melakukan tugas-tugas rutin seperti berjalan, menaiki tangga, duduk atau berdiri dalam waktu lama, serta berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari lainnya.

Hasil penelitian (Jannah et al., (2023), terkait pengetahuan terapi latihan sebanyak 5 orang (33,3%). langkah pencegahan sebanyak 3 orang (20%), dan pengetahuan lansia terkait definisi nyeri lutut atau osteoarthritis knee tidak ada yang paham akan hal tersebut. Sementara hasil daripada post-test mengalami peningkatan pada semua pengetahuan nyeri lutut sebesar 100%. Sehingga dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat peningkatan pemahaman lansia terkait dengan pengetahuan nyeri lutut.

Skala nyeri sebelum dan sesudah dikompres rebusan sereh

Hasil skala nyeri menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri lansia sebelum diberikan intervensi *pre test*, dari 20 responden sebagian berada dikategori nyeri ringan 12 Responden, dan dikategori nyeri sedang 7 Responden. Setelah diberikan intervensi kompres rebusan sereh *post test*, 20 responden berada dikategori nyeri ringan. Dari hasil sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi kompres rebusan sereh, menunjukkan perubahan skala nyeri, dikategori nyeri ringan 12 Responden menjadi dikategori nyeri ringan 20 responden. Kompres rebusan sereh memberikan banyak manfaat, terutama dalam mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi. Penggunaan yang tepat dengan teknik kompres yang benar dapat membantu lansia mengurangi nyeri secara alami tanpa bergantung pada obat-obatan. Untuk pembuatannya pun cukup mudah, siapkan 3-5 batang sereh cuci bersih dan memarkan, rebus air sekitar 700 ml tambahkan sereh biarkan sampai mendidih, jika sudah tuangkan ke baskom kecil dan pastikan air tidak terlalu panas pada saat akan dikompreskan ke area kulit yang nyeri agar tidak menyebabkan luka bakar.

Berdasarkan hasil penelitian (Aini et al., (2023) diketahui bahwa dari 34 responden rerata nyeri Arthritis Gout sesudah pemberian kompres air rebusan serai (*cymbopogon citratus*) yaitu 3 dengan standar deviasi 0,886, skala nyeri terkecil yaitu 1 dan skala nyeri terbesar yaitu 4. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata nyeri Arthritis Gout sebelum dilakukan pemberian kompres hangat air rebusan serai diantara 2,63-3,25.

Penerapan yang dilakukan sesuai dengan penelitian (Kusuma et al., (2023) Penerapan terapi kompres hangat air rebusan serai dilakukan selama 20 menit. Untuk hasil evaluasi yang didapatkan dari penerapan yang dilakukan dimana responden mengatakan rasa nyeri berkurang.

Penelitian (Arif et al., (2023) yang juga termasuk penelitian selama 7 hari yang menyimpulkan bahwa kompres jahe merah lebih efektif daripada kompres serai untuk mengurangi intensitas nyeri pada rheumatoid arthritis pada lansia. Dengan hasil kompres jahe p-value = 0,000 dan kompres serai dengan p-value = 0,001 dilakukan dengan durasi 20 menit. Kompres serai hangat dan kompres jahe hangat dilakukan sedikit berbeda yaitu kompres jahe merah, dengan cara membiarkan hasil tumbukan langsung

ditaruh di area yang nyeri, sedangkan kompres serai dengan cara merebus batang serainya pada suhu 37C.

Hasil penelitian yang dilakukan (Almar et al., 2023) menunjukkan nilai mean skala nyeri kelompok kompres jahe merah pre intervensi yaitu 5.30 dengan skala nyeri 4-6 dan nilai mean skala nyeri Post-Test intervensi yaitu 1.35 dengan skala nyeri 0-3. Hasil analisa secara statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat air jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia penderita Arthritis Rheumathoid dengan nilai P-value 0.000.

Hasil penelitian kompres serai hangat (Penguasaan et al., 2020) menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri responden sebelum mendapat kompres serai hangat yaitu 4,94, dan setelah mendapat kompres serai hangat yaitu 2,97 dengan p-value 0,000, yang artinya terjadi penurunan skala nyeri.

Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Desa Banjaranyar berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang osteoarthritis dan terapi kompres rebusan hangat sekitar 80%. Mayoritas peserta memahami konsep dasar tentang osteoarthritis, termasuk penyebab, gejala, serta manfaat terapi alami seperti kompres rebusan sereh dalam mengurangi nyeri. Lansia di Desa Banjaranyar cukup antusias terhadap program ini karena relevan dengan kondisi kesehatan mereka, terutama lansia yang sering mengalami nyeri sendi. Beberapa peserta merasakan manfaat nyata setelah mencoba terapi ini, seperti penurunan nyeri dan peningkatan kenyamanan pada persendian. Hal ini menjadi motivasi bagi peserta lainnya untuk mencoba.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sasarannya 20 lansia. Pada saat kegiatan berlangsung kondisi kurang kondusif karena kurangnya fasilitas pendukung seperti tidak ada layar monitor untuk menampilkan materi edukasi tentang osteoarthritis sehingga menggunakan tembok di posyandu lansia yang membuat materi yang ditampilkan tidak terlalu jelas, keterbatasan waktu dalam pelaksanaan karena jadwal yang bersamaan dengan adanya posyandu anak yang dilaksanakan dihari dan tempat yang sama, sehingga posyandu lansia hanya memiliki waktu kurang lebih 1jam saja yang membuat peneliti mengalami keterbatasan waktu pada saat memberikan edukasi tentang osteoarthritis dan pada saat mendemonstrasikan kompres rebusan sereh, dan beberapa peserta kesulitan memahami isi materi karena keadaan usia.

Setelah penelitian mengenai kompres rebusan sereh dalam mengurangi nyeri pada lansia dilakukan di posyandu lansia, diperlukan rencana tindak lanjut agar hasil penelitian dapat terus diterapkan dan bermanfaat bagi masyarakat luas. Kader dan tenaga kesehatan dapat mengajarkan teknik penggunaan kompres rebusan sereh kepada lansia, mengadakan sesi penyuluhan kesehatan di posyandu mengenai manfaat dan cara penggunaan kompres rebusan sereh. Mendistribusikan leaflet atau buku saku yang berisi informasi cara membuat dan menggunakan kompres rebusan serehdengan benar. Menyusun hasil penelitian untuk dipublikasi dalam jurnal ilmiah nasional maupun internasional, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan di posyandu lansia Desa Banjaranyar menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia terkait kompres hangat rebusan sereh untuk menurunkan nyeri pada lansia osteoarthritis. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang osteoarthritis, memahami mengenai cara mengurangi nyeri dengan bahan alami, dan menerapkannya di rumah masing-masing. Hasil dari penerapan yang dilakukan lansia dengan terapi kompres rebusan sereh selama seminggu terdapat perubahan, sebelum dilakukan terapi kompres rebusan sereh terdapat 12 responden mengalami tingkat nyeri dikategori sedang, 8 responden dikategori ringan. Dan setelah dilakukan terapi kompres rebusan sereh selama seminggu, mengalami perubahan menjadi 20 responden berada dikategori nyeri sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Aini, L., Noviyanti, D., & Yurika, T. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Serai (*Cymbopogon Citratus*) terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Gout di Puskesmas Merdeka Palembang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 633–646. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.7969>
- Aisyiyah, Stik, I., & Husada, B. (2024). Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Skala Nyeri. 7(1).
- Almar, J., Winarto, E., & Eka, J. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Air Serai dan Jahe Merah terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lansia. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(10), 5650–5667. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i10.13726>
- Amanati, S., & Wibisono, I. (2022). Analisis Faktor Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Knee Osteoarthritis : Literature Review. 1–5.
- Arif, A. Z., Rofiki, S., & Amilia, Y. (2023). Kompres Serai Hangat Dapat Menurunkan Nyeri Akut Gout Arthritis: Studi Kasus. *Indonesian Health Science Journal*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i1.34>
- Ariyanti, R., Sigit, N., & Anisyah, L. (2021). Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 552. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4802>
- Dewi, V. S., Safitri, A., Basri, M. H., & Sari, R. P. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahapan Keluarga Dewasa Pelepasan Dengan Pemberian Intervensi Kompres Hangat Serai Untuk Menurunkan Nyeri Gout Arthritis Pada Ny. U. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 123–128.
- Hastuti, A. F., & Susilowati, T. (2024). Penerapan Kompres Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis di Kelurahan Jebres. 3.
- Jannah, E. A., Irawan, D. S., & Prasetya, A. M. (2023). Edukasi dan Strategi Terapi Latihan Berbasis Rumah untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut di Posyandu Lansia Kelurahan Bandungrejosari Malang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.7-15>
- Kusuma, U., Surakarta, H., Kerja, W., Puskesmas, U. P. T., & Mojosongo, S. (2023). pengaruh kompres sereh hangat dan guided imagery terhadap skala nyeri pasien osteoarthritis di wilayah kerja upt puskesmas sibela. 21.
- Meilia, I., Nurhasanah, N., & Febriana, D. (2023). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Rebusan Air Serai Pada Lansia Dengan Osteoarthritis: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(1), 103–109.
- Nur, A. (2020). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Osteoarthritis di RT 007 RW 013 Kelurahan Sunter Agung. 3, 55–57.
- Olviani, Y., Sari, E. L., & Sari, E. L. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Air Serai Terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 387–396. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.536>
- Penguasaan, T., Proses, K., & Dalam, S. (2020). 1 , 2 , 3 123. 778–783.
- Pristiansyah, Pranandita, N., Haritsah Amrullah, M., & Hasdiansah. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49.
- Saalino, V., Algarini Allo, O., & Tangga, M. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Air Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Lembang Embatau Kecamatan Tikala Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(2), 155–165. <https://doi.org/10.56437/jikp.v5i2.46>
- Thanaya, A. P., Wayan, N., Mida, B., & Pratama, G. W. (2023). Pemeriksaan Lutut dan Sosialisasi Latihan Kekuatan dan Stabilitas Lutut untuk Mencegah Cedera ACL dan Osteoarthritis. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(August), 957–967. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i4.3032>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Rahma, A. K. (2023). Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Surya Muda*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.38102/jsm.v5i1.256>