



PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES TEMULAWAK TERHADAP TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS

Evi Royani ¹, Diana H. Soebyakto²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang



*Corresponding author

Evi Royani

Email : eviroyani73@gmail.com

HP: +62823-73220563

Kata Kunci:

Kompres Temulawak;

Nyeri;

Lansia;

Osteoarthritis;

Keywords

Temulawak Compress;

Pain;

Elderly;

Osteoarthritis;

ABSTRAK

Gout Arthritis merupakan penyakit sendi yang ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (Fidiya, 2020). Gangguan metabolisme yang berdasarkan gout adalah hiperurisemia yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl dan 6,0 mg/dl (Ilham, 2020). Gout Arthritis sering terjadi pada lansia, hal ini ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan asam urat di dalam badan seseorang. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penderita Gout Arthritis terbanyak, dan penyakit ini banyak diderita oleh lanjut usia menurut (Fidiya, 2020) dalam buku (Arifuddin et al., 2024).. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Sena Ergonomis terhadap Nyeri sendi pasien Gout di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasi partisipatif. Hasil PKM menunjukkan bahwa terapi Senam ergonomis memberikan dampak positif, seperti peningkatan fleksibilitas, koordinasi, dan kekuatan tangan setelah dilakukan secara rutin selama satu minggu.

ABSTRACT

Gout Arthritis is a joint disease characterized by hyperuricemia or increased uric acid levels in the blood (Fidiya, 2020). Metabolic disorders based on gout are hyperuricemia which is defined as an increase in uric acid levels of more than 7.0 ml/dl and 6.0 mg/dl (Ilham, 2020). Gout Arthritis often occurs in the elderly, this is characterized by hyperuricemia or increased uric acid in a person's body. Indonesia is one of the countries with the highest number of Gout Arthritis sufferers, and this disease is often suffered by the elderly according to (Fidiya, 2020) in the book (Arifuddin et al., 2024). This study aims to determine the effect of Ergonomic Sena therapy on joint pain in Gout patients at Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Using a quantitative approach



with a participatory observation method. The results of the PKM show that ergonomic exercise therapy has a positive impact, such as increased flexibility, coordination, and hand strength after being done regularly for one week.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis adalah penyakit degenerative yang bersifat progresif di tulang rawan sendi. Ada beberapa faktor penyebab dari osteoarthritis yaitu usia, jenis kelamin, genetik, obesitas, dan kondisi sendi penggerak pada beban yang abnormal. Berdasarkan hasil evaluasi, 10-15% dari seluruh usia dewasa >60 tahun menderita osteoarthritis dengan berbagai kategori derajat keparahannya masing-masing. Pada kasus penderita berjenis perempuan memiliki angka hasil lebih tinggi dibandingkan dengan penderita berjenis laki-laki ((Wardhani, Riyanto, & Herwinda Dalam (Amanati & Wibisono, 2024)).

Menurut WHO, angka penderita osteoarthritis di dunia pada tahun 2004 sebanyak 151,4 juta jiwa. Di Amerika dan Eropa angka pada kasus osteoarthritis sebanyak 22,3 juta jiwa dan 40,2 juta jiwa, sedangkan di Asia tenggara terdapat 27,4 juta jiwa. Di tahun 2030 yang akan datang diperkirakan osteoarthritis di Amerika Serikat akan meningkat yaitu sebanyak 67 juta kasus. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi kasus sendi di Indonesia sebanyak 7,3% dengan berjenis kelamin laki laki sebanyak 6,1 % dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 8,5%. Kasus osteoarthritis akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia yang mana pada usia >65 tahun sebanyak 18,6% dan pada usia >75 tahun sebanyak 18,9%. Angka pada kasus sendi di Daerah Ibukota Jakarta sangat mendekati prevalensi Indonesia yaitu sekitar 7,2 % ((Wardhani et al Dalam (Amanati & Wibisono, 2024)).

Prevalensi kejadian osteoarthritis ini akan terus meningkat setiap tahunnya. Menurut data World Health Organization (WHO), 40% penduduk dunia mengalami osteoarthritis lutut dan 80% mengalami keterbatasan gerak. Prevalensi pasien osteoarthritis di dunia mencapai 9,6% pada laki-laki dan 18% pada perempuan berusia >60 tahun (Steven et al., 2022). Prevalensi OA di Indonesia adalah sebanyak 55 juta jiwa (Sasono et al. 2020). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi osteoarthritis berdasarkan usia cukup tinggi, yaitu 5% pada usia 40an, 30-44% pada usia 40-60an, dan 65% pada kelompok usia lanjut (lansia) di atas 61 tahun (Fatmala et al., 2021). Prevalensi penderita osteoarthritis di Sumatera Selatan pada tahun 2022 sebanyak 3.968 kasus ((Nopriani et al Dalam (Juliastuti, 2025)).

Osteoarthritis dapat berdampak negatif pada lansia dikarenakan ke tidak bebasan aktifitas yang dapat mengganggu kualitas hidup lansia (Adawiyah, Suratmi, & W. Rahardjo, 2020). Kejadian osteoarthritis pada lansia meskipun tidak menimbulkan kematian, namun hal ini dapat mengganggu aktivitas pada lansia. Karena 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 ((Fatmala & Hafifah Dalam (Amanati & Wibisono, 2024)).

Penyebab osteoarthritis bersifat multifaktoral. Jenis kelamin, genetik, factor metabolik (penyakit hipertensi dan diabetes melitus), kelebihan berat badan, riwayat cidera sendi, hormonal, aktivitas fisik yang berat (olahraga, pekerjaan) ditenggarai sebagai faktor resiko dari penyebab penyakit ini. Data demografi yang diperoleh dari pasien yang didiagnosis dengan penyakit ini didapatkan gambaran bahwa usia, jenis kelamin, kelebihan berat badan, riwayat genetik dan riwayat trauma pada sendi memiliki hubungan yang signifikan terhadap terjadinya osteoarthritis. Orang dengan usia lebih dari 50 tahun memiliki resiko yang lebih besar untuk menderita penyakit ini. Resiko ini merupakan akibat dari perubahan kolagen dan proteoglikan yang berfungsi untuk menurunkan kekakuan sendi dan akibat dari penurunan asupan nutrisi untuk sendi dan tulang ((Tyson, WJ Dalam (Pendit & Reti, 2023)).

Osteoarthritis tidak bisa disembuhkan tetapi gejalanya dapat dikelola dengan cara terapi farmakologi yaitu pemberian obat analgesik seperti pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), contoh : aspirin dan ibuprofen. Terapi non-farmakologi yaitu tindakan dalam batas keperawatan yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia. Dengan cara kompres hangat atau dingin yang bertujuan untuk menstimulasi permukaan kulit yang mengontrol nyeri ((Prasetyo Dalam (Ramadhani, 2021))

Rimpang temulawak dapat digunakan untuk pengobatan osteoarthritis karena terdapat kandungan kurkumanoid, minyak atsiri, dan juga flavonoida. Kandungan kurkumanoid memiliki manfaat sebagai antiinflamasi, kurkumin merupakan komponen utama dalam kurkuminoid berperan sebagai agen antiinflamasi dengan cara menghambat aktivasi NF-kB yang merupakan regulator penting dari ekspresi COX-2 (Aggarwal et al Dalam (Ramadhani, 2021). Industri farmasi menggunakannya sebagai obat anti nyeri, anti infeksi, pembunuh bakteri. Hwang (2006) menyatakan bahwa xanthorrhizol merupakan antibakteri potensial yang memiliki spektrum luas terhadap aktifitas bakteri, atabil terhadap panas, dan aman terhadap kulit manusia. kandungan flavonoid-nya berkhasiat menyembuhkan radang flavonoid merupakan bahan aktif yang mempunyai efek anti inflamasi dan antimikroba (Ramadhani, 2021)

Senam ergonomis merupakan kombinasi gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung akibat dari naik turunnya diafragma, membuka sumbatan- sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran seperti asam urat oleh plasma darah dari sel keginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urine dan feses (Pradyka et al., 2020)

Kegiatan pengabdian mengambil Lokasi di Panti Lansia Harapan Kita Palembang. Berdasarkan hasil survei didapatkan bahwa para lansia belum memahami tentang Osteoarthritis dan pengobatannya. Pada saat ini jumlah peserta yang terkena Osteoarthritis di Panti Lansia Harapan Kita Palembang adalah berjumlah 23 orang. Kegiatan yang dilakukan di Panti Lansia Harapan Kita Palembang ini selain pemeriksaan kesehatan bagi para lansia juga adanya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi untuk Kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi pada lansia yang mengalami Osteoarthritis. Diharapkan dengan kegiatan ini akan meningkatkan kualitas hidup mitra. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan demonstrasi Kompres temulawak. Penilaian kegiatan dilakukan pre-test dan post-test.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan survei lapangan ke Panti Lansia Harapan Kita Palembang untuk mendapatkan gambaran situasi mitra dan mengetahui permasalahan yang dialami oleh mitra terkait dengan kemampuan fisik para lansia. Berdasarkan hasil survei sebagian didapatkan bahwa sebagian besar lansia berusia diatas 60 tahun, dan juga didapatkan hasil juga sebagian besar mengalami nyeri kaki dan sendi saat melakukan aktivitas. Berkaitan dengan hal ini perawat sebagai pemberi pelayanan kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan para lansia. Tim pelaksana pengabdian berasal dari program studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Setelah dilakukan survei tersebut selanjutnya ditentukanlah permasalahan yang menjadi prioritas untuk dilakukan asuhan keperawatan yang berupa penurunan skala nyeri pada sendi lansia dengan Osteoarthritis. Metode pendekatan yang dilakukan dengan penyuluhan dan demonstrasi ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot pada lansia yang memiliki masalah kesehatan yang kompleks. Waktu yang dilakukan untuk kegiatan ini lebih kurang selama 1 bulan mulai persiapan hingga evaluasi kegiatan. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kekuatan sendi pada lansia di wilayah Panti Lansia Harapan Kita Palembang

Pada pelaksanaan kegiatan ini para lansia sangat berperan aktif untuk mengikuti kegiatan ini guna menyelesaikan masalah kesehatan yang ditemukan. Luaran yang didapatkan setelah pengabdian ini antara lain berupa leaflet dan video kompres temulawak yang dapat diputar di Panti Lansia Harapan Kita Palembang tersebut, sehingga para lansia dapat latihan secara mandiri.

Secara garis besar kegiatan pengabdian ini akan dilakukan seperti sebagai berikut :

1. Pengurusan administrasi
2. Persiapan peralatan, bahan dan materi kegiatan
3. Persiapan tim dan susunan acara
4. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan
5. Evaluasi kegiatan
6. Pembuatan laporan

Sedangkan susunan acara yang akan dilakukan saat pengabdian antara lain :

1. Pembukaan
2. Pemeriksaan kesehatan
3. Pemeriksaan skala nyeri
4. Pemberian kompres air temulawak
5. Pemeriksaan skala nyeri
6. Evaluasi kegiatan

7. penutup

Program Unggulan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari penyuluhan langsung ke para lansia diikuti dengan demonstrasi kompres temulawak untuk menurunkan skala nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Diharapkan dengan kegiatan ini selain terjadinya peningkatan pengetahuan para lansia, kualitas hidup lansia itu juga akan meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan keseimbangan gerak dan fungsi lansia. Keunggulan program kegiatan ini adalah pengobatan yang diberikan tehnik baru yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 12-14 November 2026 di Panti Lansia Harapan Kita Palembang dengan target sasarannya adalah semua lansia Osteoarthritis yang hadir pada hari itu. Lansia yang hadir pada hari itu berjumlah 23 orang dengan rentang usia 55 – 70 tahun, sedangkan yang lain tidak hadir dengan alasan sakit. Para lansia yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut dari awal sampai dengan selesai. Sebelum penyampaian dan demonstrasi terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan nyeri otot pada lansia yang hadir saat itu. Untuk pemeriksaan kekuatan otot kita menggunakan kuesioner. Kita melakukan tanya jawab dengan para lansia terkait dengan kekuatan otot.

Berdasarkan data yang didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang Kompres temulawak dari 23 lansia yang hadir pada saat diadakannya pengabdian semua memiliki pengetahuan yang baik tentang kekuatan otot dan juga dapat meredemonstrasikan kembali kompres temulawak. Menurut Dida, (2018), temulawak mengandung senyawa Kurkumin yang efektif sebagai anti-inflamasi. Secara medis, kurkumin bekerja dengan menghambat pelepasan enzim siklooksigenase (COX-2), sehingga produksi prostaglandin (senyawa pemicu nyeri) pada sendi yang meradang berkurang. Penyerapan zat ini melalui kulit saat proses kompres hangat membantu meredakan peradangan langsung pada area lutut responden.

Menurut Indriana (2022), panas menyebabkan pembuluh darah di sekitar sendi mengalami pelebaran (vasodilatasi). Hal ini meningkatkan aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan sendi, sekaligus mempercepat pembuangan zat-zat sisa metabolisme yang menyebabkan rasa kaku dan nyeri pada penderita osteoarthritis.

Menurut teori Potter, Perry (2020), di mana stimulasi hangat dari kompres memberikan input sensorik yang menenangkan ke saraf tulang belakang. Input hangat ini "menutup gerbang" transmisi nyeri, sehingga sinyal nyeri yang berasal dari gesekan tulang sendi tidak sepenuhnya sampai ke otak, yang pada akhirnya menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan oleh lansia.

Di akhir penyampaian materi, tim PkM didampingi Petugas Panti mengajak para lansia secara aktif untuk melakukan kompres temulawak. Dengan stimulasi yang teratur, terapi ini dapat meningkatkan kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mengurangi kekakuan, dan memperbaiki kontrol gerakan pada

kaki yang terdampak.



Gambar 1. Kompres temulawak

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Hasil pengukuran kekuatan otot sebelum dan sesudah terapi kompres temulawak ada peningkatan walaupun belum signifikan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan para lansia maka kualitas hidup lansia akan meningkat. Berdasarkan hasil kegiatan ini diharapkan kegiatan ini bisa berkesinambungan untuk menjamin perubahan kualitas hidup para lansia tersebut dan mencegah munculnya permasalahan yang lain. Berdasarkan hasil monitoring lansia belum dapat melakukan perawatan dengan baik dan benar, maka perlu dijadwalkan kembali untuk melatih para lansia agar dapat melakukan perawatan kompres temulawak dengan baik

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi dan demonstrasi pemberian kompres temulawak merupakan salah satu solusi yang penting dan perlu mendapatkan perhatian bagi perawat sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 12-14 November 2026 mulai pukul 9.00 s.d 10.00 WIB, kegiatan ini membuat lansia merasa tertarik, walaupun berdasarkan hasil monitoring yang dilakukan setelah kegiatan para lansia belum mampu melakukan latihan yang diberikan dengan baik dan benar. Maka perlu dilakukan penjadwalan ulang untuk memberikan demonstrasi ulang agar para lansia tersebut dapat melakukannya dengan baik. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik bagi mahasiswa, lansia dan masyarakat umum. Saran bagi anggota kader dan para lansia adalah menghindari hal-hal yang dapat menurunkan kekuatan otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldoran, J. P., & Situmorang Trinita. (2023). Pengaruh Adrian, K. (2021). 6 Manfaat Temulawak bagi Kesehatan Tubuh. In *Alodokter*.
<https://www.alodokter.com/menilik-manfaat-temulawak>
- Amanati, S., & Wibisono, I. (2024). Analisis Faktor Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Knee Osteoarthritis : Literature Review. *Jurnal Ners Widya Husada*, 11(1), 1–5.
- Aprilia, E. N. (2022). Pemberian Ekstrak Temulawak sebagai Terapi Komplementer dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 441–450. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.926>
- Buleleng. (2019). Manfaat Temulawak Sebagai Obat Alami | Kecamatan Buleleng. In *Pemerintah Kabupaten Buleleng Kecamatan Buleleng*.
<https://buleleng.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/manfaat-temulawak-sebagai-obat-alami-64>
- Collins dkk. (2021). *Konsep Teori Osteoarthritis*. 167–186.
- Juliastuti, D. (2025). Edukasi Pada Masyarakat: Atasi Nyeri Pada Kondisi Osteoarthritis Lutut dengan Latihan Quadriceps Setting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 11–18. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/suryaedu/article/download/9471/4507>
- Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Uruat Pada Lansia Dengan Gout Diwilayah Kerja Puskesmas Guting Saga Desa Sidua Dua. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (Bikes)*, 2(3), 19–23. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i3.40>
- Angraini, D. (2022). Aspek Klinis Hiperurisemia. *Scientific Journal*, 1(4), 299–308. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i4.59>
- , R., & Puspita, R. D. (2025). Pengaruh Kompres Bawang Merah Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1910–1917. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28720>