



## Pemberdayaan Lansia melalui Demonstrasi Sehati (Serai Hangat untuk Kaki) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Sendi di Desa Cepoko, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan

### *Empowering Older Adults through the Sehati Demonstration Program (Warm Lemongrass Foot Soak) as an Effort to Reduce Joint Pain in Cepoko Village, Panekan District, Magetan Regency*

Devita Anugrah Anggraini<sup>1\*</sup>, Didit Damayanti<sup>2</sup>, Kartika<sup>3</sup>, Tinuk Ervariawati<sup>4</sup>

<sup>1, 3-4</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Bhakti Hasta Mulia, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [devita.anugrah466@gmail.com](mailto:devita.anugrah466@gmail.com)

#### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 12 Mei 2026;

Revisi: 02 Juni 2026;

Diterima: 27 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026

**Keywords:** Complementary Therapy; Elderly; Joint Pain; Lemongrass; Warm Foot Soak.

**Abstract:** Joint pain is one of the most common health problems among older adults and may reduce mobility and quality of life. Community self-survey data in Cepoko Village indicated that 55% of residents, particularly older adults, experienced joint pain complaints. One non-pharmacological intervention that can be applied is warm lemongrass foot soaking therapy known as SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki). This community service activity aimed to improve elderly knowledge regarding self-management of joint pain and demonstrate warm lemongrass foot soaking therapy as a complementary treatment. The methods included health education, demonstration of warm lemongrass preparation, direct practice by participants, and evaluation through discussion and question-answer sessions. The participants were elderly individuals experiencing joint pain in Cepoko Village, Panekan District, Magetan Regency. The results showed that participants actively engaged in all activities, were able to explain the preparation steps of SEHATI, and understood the benefits of warm lemongrass foot soaking therapy for reducing joint pain. This program provides an easy, affordable, safe, and home-based complementary therapy alternative for elderly people.

#### Abstrak

Nyeri sendi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan berdampak pada penurunan mobilitas serta kualitas hidup. Hasil Survei Mawas Diri (SMD) di Desa Cepoko menunjukkan bahwa 55% warga, khususnya lansia, mengalami keluhan nyeri sendi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi adalah terapi rendam kaki air hangat serai yang dikenal dengan program SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penanganan nyeri sendi secara mandiri serta mendemonstrasikan terapi rendam kaki air hangat serai sebagai terapi komplementer. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan rendaman serai hangat, praktik langsung oleh peserta, dan evaluasi melalui tanya jawab. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengalami nyeri sendi di Desa Cepoko Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan. Hasil kegiatan menunjukkan peserta sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mampu menjelaskan kembali langkah-langkah pembuatan SEHATI, serta memahami manfaat terapi rendam kaki air hangat serai untuk mengurangi nyeri sendi. Program ini memberikan alternatif terapi komplementer yang mudah, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh lansia.

**Kata Kunci:** Lansia; Nyeri Sendi; Rendam Kaki Hangat; Serai; Terapi Komplementer.

## **1. PENDAHULUAN**

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan yang terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Bertambahnya usia harapan hidup berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lansia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit degeneratif. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami lansia adalah gangguan sistem muskuloskeletal berupa nyeri sendi. Kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas fisik, menurunkan kemandirian, serta mengurangi kualitas hidup lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2018).

Nyeri sendi merupakan sensasi tidak nyaman yang timbul pada satu atau lebih persendian akibat proses inflamasi, degeneratif, maupun gangguan metabolik. Keluhan ini banyak ditemukan pada lansia yang mengalami osteoarthritis, rheumatoid arthritis, maupun gout arthritis. Manifestasi klinis yang sering muncul meliputi nyeri, kekakuan sendi, keterbatasan gerak, pembengkakan, dan penurunan kemampuan fungsional. Apabila tidak ditangani secara tepat, nyeri sendi dapat menyebabkan gangguan mobilitas, risiko jatuh, gangguan tidur, serta menurunkan kesejahteraan psikologis lansia (Zalzali & Lia Basuni, 2024).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa penyakit sendi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi penyakit sendi di Indonesia masih cukup tinggi dan meningkat seiring pertambahan usia. Kondisi ini menjadi tantangan bagi pelayanan kesehatan masyarakat karena membutuhkan upaya pencegahan, pengendalian, dan penatalaksanaan yang berkelanjutan agar tidak menimbulkan dampak yang lebih berat terhadap kesehatan lansia (Kemenkes RI, 2023).

Permasalahan serupa juga ditemukan di Desa Cepoko, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) yang dilakukan oleh mahasiswa Peneliti Terpadu Universitas Bhakti Husada Mulia Madiun, diperoleh data bahwa sebanyak 70 orang dari 126 kepala keluarga (55%) melaporkan mengalami keluhan nyeri sendi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nyeri sendi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling dominan dialami masyarakat, khususnya kelompok lansia, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Penatalaksanaan nyeri sendi selama ini lebih banyak dilakukan melalui terapi farmakologis menggunakan obat analgesik maupun antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Meskipun efektif dalam mengurangi nyeri, penggunaan obat secara terus-menerus dalam jangka panjang berisiko menimbulkan berbagai efek samping, seperti gangguan lambung,

gangguan fungsi ginjal, serta gangguan fungsi hati. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat sebagai terapi pendamping pengobatan medis.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mengurangi nyeri sendi adalah hidroterapi menggunakan air hangat. Terapi air hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah perifer yang dapat meningkatkan aliran darah, memperbaiki suplai oksigen ke jaringan, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan relaksasi tubuh (Nirwati & Khairari, 2024; Sukmara, Iriani, & Lestari, 2023). Efek fisiologis tersebut dapat membantu menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada individu yang mengalami gangguan muskuloskeletal, termasuk lansia dengan nyeri sendi .

Selain penggunaan air hangat, pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer juga semakin banyak dikembangkan dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Salah satu tanaman herbal yang mudah ditemukan di lingkungan masyarakat adalah serai (*Cymbopogon citratus*) (Pebrianti & Sari, 2022). Serai diketahui mengandung berbagai senyawa aktif seperti sitral, geraniol, flavonoid, alkaloid, tanin, dan polifenol yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, serta analgesik. Kandungan tersebut berpotensi membantu mengurangi proses inflamasi dan menurunkan intensitas nyeri pada penderita gangguan persendian (Upadhyay, Dixit, & Garabadu, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan serai sebagai terapi komplementer memberikan manfaat dalam menurunkan nyeri pada penderita penyakit sendi. Penelitian Syahwal dan Aluddin (2023) menemukan bahwa terapi rendam kaki air hangat serai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada pasien rheumatoid arthritis. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi kompres hangat menggunakan rebusan serai mampu mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kenyamanan pada lansia yang mengalami gangguan muskuloskeletal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa serai memiliki potensi besar sebagai terapi pendamping yang aman dan mudah diaplikasikan di Masyarakat (Syahwal & Aluddin, 2023).

Berdasarkan potensi tersebut, peneliti mengembangkan program SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki) sebagai salah satu bentuk inovasi pengabdian masyarakat dalam mengatasi masalah nyeri sendi pada lansia. Program ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi rendam kaki menggunakan air hangat rebusan serai. Pendekatan demonstrasi dipilih karena memungkinkan peserta untuk melihat secara langsung proses pembuatan, memahami manfaat terapi, serta mempraktikkan prosedur secara mandiri sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penatalaksanaan nyeri sendi secara nonfarmakologis serta memperkenalkan terapi komplementer berupa SEHATI sebagai upaya membantu menurunkan nyeri sendi. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia mampu menerapkan terapi rendam kaki air hangat serai secara mandiri di rumah sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi keluhan nyeri, serta mendukung peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Cepoko Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan.

## **2. METODE**

### **Desain Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Community-Based Participatory Approach* (CBPA) dengan metode edukasi kesehatan dan demonstrasi terapi komplementer berbasis pemanfaatan tanaman herbal lokal. Pendekatan ini menempatkan masyarakat sebagai mitra aktif dalam proses identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat.

### **Lokasi dan Subjek Pengabdian**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2026 di Desa Cepoko, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengalami keluhan nyeri sendi dan berdomisili di Desa Cepoko.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang lansia yang dipilih berdasarkan hasil pendataan kader kesehatan dan hasil Survei Mawas Diri (SMD). Seluruh peserta bersedia mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, demonstrasi, praktik terapi, hingga evaluasi.

### **Proses Perencanaan dan Pengorganisasian Komunitas**

Tahap awal kegiatan diawali dengan pelaksanaan Survei Mawas Diri (SMD) untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat. Hasil SMD menunjukkan bahwa sebanyak 70 dari 126 kepala keluarga (55%) melaporkan keluhan nyeri sendi sehingga masalah tersebut ditetapkan sebagai prioritas intervensi kesehatan masyarakat.

Selanjutnya dilakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan tim pelaksana pengabdian. Pada tahap ini dilakukan diskusi mengenai alternatif solusi yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi masyarakat. Hasil musyawarah menyepakati pelaksanaan edukasi kesehatan dan demonstrasi

terapi rendam kaki air hangat serai (SEHATI) sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri sendi pada lansia.

Keterlibatan masyarakat dilakukan pada seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, penentuan waktu pelaksanaan, penyediaan lokasi kegiatan, mobilisasi peserta, hingga evaluasi hasil kegiatan. Kader kesehatan berperan dalam pendataan peserta dan pendampingan selama pelaksanaan kegiatan berlangsung.

### **Metode dan Strategi Pelaksanaan**

Strategi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

#### ***Penyuluhan Kesehatan***

Penyuluhan diberikan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi mengenai:

- 1) Pengertian nyeri sendi.
- 2) Faktor risiko nyeri sendi pada lansia.
- 3) Pencegahan dan pengelolaan nyeri sendi.
- 4) Pemanfaatan terapi komplementer berbasis herbal.

#### ***Demonstrasi SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki)***

Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan secara langsung proses pembuatan terapi rendam kaki air hangat serai mulai dari persiapan bahan hingga pelaksanaan terapi.

#### ***Praktik Langsung***

Peserta mempraktikkan secara langsung terapi rendam kaki menggunakan air hangat serai dengan pendampingan tim pelaksana.

#### ***Evaluasi***

Evaluasi dilakukan melalui:

- 1) Pengukuran tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan dan demonstrasi.
- 2) Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah terapi.
- 3) Observasi kemampuan peserta dalam mempraktikkan kembali prosedur SEHATI.

### **Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri atas:

#### ***Tahap Persiapan***

- 1) Koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan.
- 2) Analisis hasil SMD.
- 3) Penyusunan materi edukasi.
- 4) Persiapan alat dan bahan.

### **Tahap Pelaksanaan**

- 1) Registrasi peserta.
- 2) Pengukuran skala nyeri awal (pre-test).
- 3) Penyuluhan kesehatan.
- 4) Demonstrasi pembuatan SEHATI.
- 5) Praktik rendam kaki air hangat serai selama 15–20 menit.

### **Tahap Evaluasi**

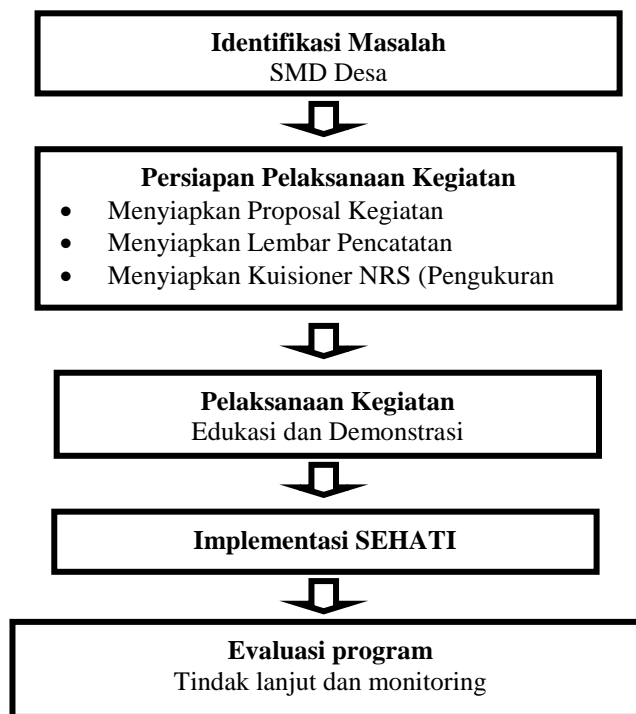
- 1) Pengukuran skala nyeri akhir (post-test).
- 2) Evaluasi pengetahuan peserta.
- 3) Dokumentasi dan penyusunan laporan kegiatan.

### **Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

- 1) Minimal 75% peserta mampu menjelaskan dan mempraktikkan kembali prosedur SEHATI.
- 2) Terjadi penurunan rata-rata skala nyeri peserta setelah intervensi.
- 3) Peserta mampu menerapkan terapi secara mandiri di rumah sebagai upaya pengelolaan nyeri sendi.

### **Diagram Alur Pelaksanaan Program**



**Gambar 1.** Diagram Alur Pelaksanaan Program SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki).

Gambar 1. Diagram Alur dalam Program SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki) pada Lansia dengan Nyeri Sendi di Desa Cepoko. Tahapan dimulai dari identifikasi masalah melalui Survei Mawas Diri (SMD), dilanjutkan dengan perencanaan program bersama perangkat desa dan kader kesehatan, pelaksanaan edukasi dan demonstrasi SEHATI, implementasi terapi rendam kaki air hangat serai oleh lansia, evaluasi pengetahuan dan skala nyeri, serta tindak lanjut berupa penerapan terapi secara mandiri oleh peserta.

### 3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2026 di Desa Cepoko Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan dengan sasaran lansia yang mengalami nyeri sendi. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang lansia.

Kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai nyeri sendi, faktor risiko, manfaat terapi nonfarmakologis, dan pemanfaatan tanaman herbal serai sebagai terapi komplementer. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki) yang dilanjutkan dengan praktik langsung rendam kaki menggunakan air hangat rebusan serai.

#### Karakteristik Peserta

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Kegiatan.

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Lansia peserta	30	100
Mengalami nyeri sendi	30	100
Mengikuti kegiatan sampai selesai	30	100

*Sumber: Data Peneliti (2026)*

#### Hasil Evaluasi Pengetahuan

Evaluasi pengetahuan dilakukan setelah penyuluhan dan demonstrasi. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali manfaat, langkah pembuatan, serta cara penerapan SEHATI secara mandiri di rumah.

**Tabel 2.** Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta.

Indikator Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Memahami manfaat SEHATI	23	75
Mampu menjelaskan langkah pembuatan	23	75
Mampu mempraktikkan kembali	23	75
Belum memahami dengan baik	7	25

*Sumber: Data Peneliti (2026)*

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 75% peserta telah memahami cara pembuatan, penerapan, serta mampu mencontohkan kembali prosedur SEHATI secara benar.

## Hasil Pengukuran Skala Nyeri

Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat serai.

**Tabel 3.** Perubahan Rata-rata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi.

<b>Pengukuran</b>	<b>Mean Skala Nyeri</b>
Sebelum intervensi (Pre-test)	6
Sesudah intervensi (Post-test)	3
Penurunan rata-rata	3

*Sumber: Data Peneliti (2026)*

Hasil menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan) setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat serai. Selain itu, peserta juga melaporkan sensasi relaksasi, berkurangnya kekakuan pada kaki, dan meningkatnya kenyamanan setelah mengikuti terapi.

## 4. DISKUSI



**Gambar 2.** Penyuluhan SEHATI.



**Gambar 3.** Foto bersama Peserta Program SEHATI.



**Gambar 4.** Implementasi SEHATI.

Pada gambar 2, 3 dan 4 adalah kegiatan penyuluhan program dan demonstrasi SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki) di Desa Cepoko Kecamatan Panekan, Kab Magetan Jawa Timur. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui demonstrasi SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki) menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan serta membantu menurunkan nyeri sendi pada lansia di Desa Cepoko. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 75% peserta mampu memahami, menjelaskan kembali, dan mempraktikkan prosedur pembuatan serta penerapan SEHATI secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi merupakan strategi edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap terapi komplementer berbasis bahan alam.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan peserta dapat dipengaruhi oleh penggunaan metode demonstrasi yang memungkinkan lansia memperoleh pengalaman belajar secara langsung. Menurut teori pembelajaran orang dewasa (adult learning), proses belajar akan lebih efektif apabila peserta terlibat aktif dalam kegiatan praktik dibandingkan hanya menerima informasi secara pasif melalui ceramah (Prasertyo, 2019). Pada kegiatan ini peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai nyeri sendi dan manfaat serai, tetapi juga melihat secara langsung proses pembuatan rebusan serai dan praktik rendam kaki. Keterlibatan aktif tersebut membantu peserta memahami tahapan terapi dengan lebih baik sehingga mampu mengulangi prosedur secara mandiri setelah kegiatan selesai (Afra, Nurbidayah, Saufi, & Bandawati, 2023; Salsabhila & Kholidah, 2025).

Selain peningkatan pengetahuan, hasil pengabdian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dari 6 menjadi 3 setelah pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat serai. Penurunan sebesar tiga poin pada Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan adanya perubahan klinis yang bermakna dari kategori nyeri sedang menuju nyeri ringan. Hasil ini

mengindikasikan bahwa terapi SEHATI berpotensi menjadi salah satu alternatif terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri sendi pada lansia.

Penurunan nyeri yang terjadi dapat dijelaskan melalui efek fisiologis terapi air hangat. Air hangat diketahui mampu meningkatkan suhu jaringan perifer sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Kondisi tersebut meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami nyeri, memperbaiki suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan, serta membantu proses pembuangan metabolit yang berperan dalam timbulnya rasa nyeri (Andriati, Prakasa, Yudiatma, & Pratiwi, 2024; Rufaridah, Cumayunaro, & Rahmi Putri, 2020). Selain itu, peningkatan sirkulasi darah dapat mengurangi kekakuan otot dan sendi sehingga memberikan efek relaksasi pada tubuh. Efek hangat juga memberikan sensasi relaksasi yang dapat menurunkan persepsi nyeri pada individu. Penelitian randomized controlled trial oleh Aktaş et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi rendam tangan dan kaki menggunakan air hangat secara signifikan mampu menurunkan nyeri, kelelahan, dan memperbaiki kualitas tidur pada pasien rheumatoid arthritis dibandingkan kelompok kontrol (Aktaş, Dönmez, Kapucu, & Çinar, 2025).

Efektivitas SEHATI tidak hanya berasal dari efek air hangat, tetapi juga didukung oleh kandungan bioaktif yang terdapat pada serai (*Cymbopogon citratus*). Serai mengandung berbagai senyawa aktif seperti sitral (citral), geraniol, flavonoid, tanin, saponin, alkaloid, dan senyawa fenolik yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, serta analgesik. Senyawa-senyawa tersebut diketahui mampu menghambat mediator inflamasi yang berperan dalam proses nyeri dan peradangan pada persendian (HIDAYAT, 2020; Olviani, Sari, & Sari, 2020). Review farmakologi yang dilakukan oleh Upadhyay et al. (2021) menjelaskan bahwa kandungan minyak atsiri serai memiliki aktivitas antiinflamasi yang berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer pada berbagai kondisi inflamasi kronis. Dengan berkurangnya proses inflamasi, maka persepsi nyeri yang dirasakan individu juga dapat menurun (Upadhyay et al., 2021).

Selain itu, kajian fitokimia oleh Ekpenyong et al. menjelaskan bahwa serai memiliki kandungan flavonoid dan fenolik yang berperan sebagai antioksidan dan anti-nosiseptif sehingga dapat membantu menurunkan respons nyeri pada jaringan yang mengalami inflamasi. Aktivitas farmakologis tersebut mendukung penggunaan serai sebagai salah satu tanaman herbal yang berpotensi dimanfaatkan dalam penanganan nyeri sendi secara nonfarmakologis (Fatmawati, 2023).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Syahwal dan Aluddin (2021) yang menemukan bahwa terapi rendam kaki air hangat serai memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada pasien rheumatoid arthritis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kombinasi efek termal dari air hangat dan efek farmakologis alami dari serai mampu membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat nyeri sendi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi SEHATI memiliki potensi untuk diterapkan secara lebih luas sebagai terapi pendamping bagi masyarakat yang mengalami gangguan persendian (Syahwal & Aluddin, 2021). Selain itu Hasil kegiatan ini juga didukung oleh penelitian Arsi et al (2024) yang menemukan bahwa pemberian kompres serai hangat pada lansia dengan rheumatoid arthritis dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Efek tersebut dikaitkan dengan kombinasi aktivitas antiinflamasi serai dan efek termal yang meningkatkan relaksasi jaringan sekitar sendi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan serai dalam berbagai bentuk terapi, baik rendam kaki maupun kompres hangat, memiliki manfaat yang relatif konsisten dalam membantu mengurangi nyeri pada penderita gangguan persendian (Arsi, Alkhusari, Saputra, & Savera, 2024).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Salsabhila dan Kholidah (2025) yang melaporkan bahwa kombinasi rendam kaki air serai hangat mampu menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Penurunan nyeri pada penelitian tersebut dikaitkan dengan peningkatan relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah perifer, serta aktivitas antiinflamasi dari kandungan serai. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan pengabdian ini bahwa terapi berbasis serai dapat menjadi salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan di Masyarakat (Salsabhila & Kholidah, 2025).

Selain memberikan manfaat terhadap penurunan nyeri, program SEHATI juga memiliki keunggulan dari aspek ketersediaan sumber daya lokal. Serai merupakan tanaman yang mudah ditemukan di Desa Cepoko dan memiliki biaya yang relatif murah. Pemanfaatan tanaman lokal sebagai terapi komplementer sejalan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat karena mendorong masyarakat memanfaatkan potensi yang tersedia di lingkungan sekitar untuk meningkatkan kesehatan secara mandiri. Penggunaan bahan lokal sebagai terapi komplementer sejalan dengan pendekatan promosi kesehatan berbasis masyarakat yang menekankan pemanfaatan sumber daya lokal untuk meningkatkan derajat kesehatan. Melalui kegiatan demonstrasi, peserta memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus maupun biaya yang besar. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan tetapi juga mendukung keberlanjutan intervensi setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan manfaat yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pengukuran nyeri hanya dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada hari yang sama sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas jangka panjang terapi SEHATI. Selain itu, jumlah peserta yang terbatas sebanyak 30 orang menyebabkan hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan pada populasi lansia yang lebih luas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan dengan periode pemantauan yang lebih panjang dan jumlah peserta yang lebih besar untuk mengevaluasi keberlanjutan efek terapi terhadap nyeri sendi.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa demonstrasi SEHATI efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai terapi komplementer dan berkontribusi terhadap penurunan nyeri sendi. Penurunan rata-rata skala nyeri dari 6 menjadi 3 serta tingginya tingkat pemahaman peserta menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat serai dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, murah, dan berpotensi diterapkan secara mandiri oleh lansia dalam mengelola keluhan nyeri sendi.

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui demonstrasi SEHATI (Serai Hangat untuk Kaki) berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan terapi komplementer untuk nyeri sendi. Sebanyak 75% peserta memahami cara pembuatan, penerapan, dan mampu mempraktikkan kembali prosedur SEHATI. Selain itu, terjadi penurunan rata-rata skala nyeri dari 6 menjadi 3 setelah terapi rendam kaki air hangat serai. Temuan ini menunjukkan bahwa SEHATI merupakan terapi komplementer yang efektif, aman, ekonomis, dan mudah diterapkan secara mandiri oleh lansia untuk membantu mengurangi nyeri sendi.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun, Pihak Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan, pihak Desa Cepoko Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan, Bidan dan Perawat di Desa Cepoka Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan dan seluruh masyarakat serta pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Afra, F. Y., Nurbidayah, Saufi, M., & Bandawati. (2023). Pembuatan Media Terapi Rileksasi Menggunakan Garam Hangat dan Tanaman Serai (*Cymbopogon citratus*). *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(4). <https://doi.org/10.33379/icom.v3i4.3590>
- Aktaş, O., Dönmez, A. A., Kapucu, S., & Çinar, M. (2025). The effect of warm saltwater and warm water baths on pain, fatigue, sleep quality, and functional capacity in patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-025-05050-2>
- Andriati, R., Prakasa, J. S., Yudiantma, M. F., & Pratiwi, R. D. (2024). Perbandingan efektivitas kompres hangat serai dan musik gamelan terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(9). <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i9.13623>
- Arsi, R., Alkhusari, Saputra, A. U., & Savera, A. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Air Serai Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 9(2).
- Fatmawati, Z. I. (2023). Edukasi Penerapan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Bumi Harjo. *Jurnal Burneo Cendikia*, 1(2).
- HIDAYAT, R. (2020). EFEKTIFITAS KOMPRES SEREI HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI ARTHRITIS RHEUMATOID PADA LANSIA DI DESA NAUMBAI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR. *Jurnal Ners*, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.715>
- Kemendes RI 2022. (2023). Profil Kesehatan Indo-nesia. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Nirwati, R. S., & Khairari, N. D. (2024). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Kasus Rheumatoid Arthritis untuk Mengurangi Nyeri Kronis Melalui Pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe dan Serai. *INDOGENIUS*, 3(3). <https://doi.org/10.56359/igj.v3i3.381>
- Olviani, Y., Sari, E. L., & Sari, E. L. (2020). 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). <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.536>
- Pebrianti, D. K., & Sari, M. T. (2022). Kompres Serai Hangat Mengurangi Nyeri Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.211>
- Prasertyo, D. A. (2019). Upaya Menurunkan Intensitas Nyeri Melalui Kompres Serai Hangat Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian; 2019*.
- Rufaridah, A., Cumayunaro, A., & Rahmi Putri, N. (2020). Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Rhematoid Arthritis. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Salsabhila, E. M., & Kholidah, N. (2025). Efektivitas Kombinasi Rendam Kaki Air Serai Hangat dan Aromaterapi Lemon terhadap Kadar Asam Urat dan Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia dengan Gout Arthritis di Pakis, Malang. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4). <https://doi.org/10.54082/jupin.1982>

- Sukmara, T. R., Iriani, H. D., & Lestari, A. P. G. (2023). Penerapan Terapi Kompres Serai Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis: Literature Review. *Journal of Nursing Practice and Science*, 2(1).
- Syahwal, M., & Aluddin. (2021). Therapeutic Effect Of Warm Fragrant Lemongrass Foot Soak Against Changes In The Joint Pain Scale Of Rheumatoid Arthritis Patients. *International Journal of Science, Technology & Management*, 2(4). <https://doi.org/10.46729/ijstm.v2i4.265>
- Syahwal, M., & Aluddin, A. (2023). Efek Analgetik dan Penurunan Kadar Asam Urat Penderita Rheumatoid Arthritis dengan Terapi Komplementer Menggunakan Serai Merah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1). <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss1.1243>
- Upadhyay, P. K., Dixit, P., & Garabadu, D. (2021). Pharmacological activities of phytoconstituents and essential oil obtained from cymbopogon citratus linn. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 14(9). <https://doi.org/10.52711/0974-360X.2021.00792>
- World Health Organization. (2018). WHO | Ageing and health. *Website: WHO; Media Centre*.
- Zalzali, Z., & Lia Basuni, H. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Serai Dalam Menghilangkan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Dusun Gelem Desa Wanasaba Lauk Kecamatan Wanasaba. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(4). <https://doi.org/10.35892/jikd.v19i3.2131>