



## Terapi Nonfarmakologi Berbahan Herbal Untuk Menurunkan Nyeri Rematik

Dewi Kartila <sup>1</sup>, Duwi Ratnasari <sup>2</sup>, Anggria Yani <sup>3</sup>, Evi Anjani <sup>4</sup>, Shafira Dian Nanda <sup>5</sup>, Yesi Putri <sup>6</sup>, Tuti Rohani <sup>7</sup>, Danur Azissah <sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Ilmu Keperawatan (S1), Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Email : <sup>1</sup> [dewikartila87@gmail.com](mailto:dewikartila87@gmail.com) ; <sup>2</sup> [dwiratnasari1745@gmail.com](mailto:dwiratnasari1745@gmail.com) ; <sup>3</sup> [anggriyani0304@gmail.com](mailto:anggriyani0304@gmail.com) ; <sup>4</sup> [evianjaniii35@gmail.com](mailto:evianjaniii35@gmail.com) ; <sup>5</sup> [shafiradiannanda18@gmail.com](mailto:shafiradiannanda18@gmail.com) ; <sup>6</sup> [yesiputri@unived.ac.id](mailto:yesiputri@unived.ac.id) ; <sup>7</sup> [tuti.rohani.unived@gmail.com](mailto:tuti.rohani.unived@gmail.com) ; <sup>8</sup> [d.azissah@unived.ac.id](mailto:d.azissah@unived.ac.id)

Received [24-01-2025]

Revised [01-04-2025]

Accepted [07-05-2025]

**Abstract.** Rheumatoid Arthritis is an autoimmune disease that causes chronic inflammation of the joints, characterized by pain and reduced mobility, which significantly impacts the quality of life of its sufferers. This study aims to analyze the effectiveness of an herbal remedy containing ginger, galangal, and lemongrass in reducing pain intensity among Rheumatoid Arthritis patients. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental design. It was conducted in RT 05, Kelurahan Ponorogo, Kecamatan Lubuklinggau Utara II, involving 20 purposively selected respondents. The herbal remedy was administered twice daily for seven days, and pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. The results showed a significant decrease in the average pain intensity from 6.5 to 3.0 after the intervention ( $p < 0.05$ ). The gingerol content in ginger, flavonoids in galangal, and anti-inflammatory compounds in lemongrass were found to play a role in reducing inflammation and joint pain. This herbal remedy is effective, safe, and easily applicable as an alternative therapy for Rheumatoid Arthritis patients, particularly in communities with limited access to pharmacological treatments. The study concludes that the herbal remedy of ginger, galangal, and lemongrass is a potential option in Rheumatoid Arthritis management. Further research is recommended to strengthen these findings.

**Keywords:** *Rheumatoid Arthritis, Pain Intensity, Herbal Remedy, Ginger, Galangal, Lemongrass.*

**Abstrak.** Rheumatoid Arthritis adalah penyakit autoimun yang menyebabkan peradangan kronis pada sendi, ditandai dengan nyeri dan penurunan mobilitas yang memengaruhi kualitas hidup penderitanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas ramuan herbal berbahan jahe, lengkuas, dan serai dalam mengurangi intensitas nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen. Penelitian dilakukan di RT 05 Kelurahan Ponorogo, Kecamatan Lubuklinggau Utara II, melibatkan 20 responden yang dipilih secara purposive. Ramuan herbal diberikan dua kali sehari selama tujuh hari, dan intensitas nyeri diukur menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata intensitas nyeri dari 6,5 menjadi 3,0 setelah intervensi ( $p < 0,05$ ). Kandungan gingerol pada jahe, flavonoid pada lengkuas, serta senyawa anti-inflamasi pada serai berperan dalam mengurangi peradangan dan nyeri sendi. Ramuan herbal ini efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai alternatif terapi untuk penderita Rheumatoid Arthritis, khususnya di masyarakat dengan keterbatasan akses terhadap terapi farmakologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ramuan herbal jahe, lengkuas, dan serai merupakan pilihan yang potensial dalam pengelolaan Rheumatoid Arthritis. Kajian lebih lanjut direkomendasikan untuk menguatkan hasil temuan ini.

**Kata Kunci:** *Rheumatoid Arthritis, Intensitas Nyeri, Ramuan Herbal Jahe, Lengkuas, Serai.*

## **PENDAHULUAN**

Rheumatoid Arthritis adalah salah satu penyakit autoimun yang umum terjadi, terutama pada kelompok usia lanjut. Penyakit ini ditandai dengan peradangan kronis pada sendi, yang sering kali menyebabkan rasa nyeri, kekakuan, hingga keterbatasan aktivitas sehari-hari. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik yang membuat mereka rentan terhadap penyakit degeneratif seperti Rheumatoid Arthritis (Suswitha and Arindari 2020). Selain menyebabkan ketidaknyamanan, penyakit ini juga dapat memengaruhi kualitas hidup penderitanya (Septiani et al. 2024).

Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit autoimun yang prevalensinya terus meningkat secara global. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 335 juta orang di seluruh dunia, atau 1 dari 6 orang, menderita Rheumatoid Arthritis. Diperkirakan angka ini akan terus bertambah hingga tahun 2025, dengan lebih dari 25% penderitanya berisiko mengalami kelumpuhan. Di Indonesia, prevalensi Rheumatoid Arthritis mencapai 7,3% berdasarkan survei kesehatan dasar (Suswitha and Arindari 2020). Di Provinsi Sumatera Selatan, jumlah kasus Rheumatoid Arthritis menunjukkan peningkatan signifikan setiap tahun. Pada tahun 2019, tercatat 127.673 kasus, yang meningkat menjadi 135.216 kasus pada tahun 2020, dan mencapai 156.231 kasus pada tahun 2021 (Rahutami et al. 2024). Berdasarkan data tahun 2024, di RT 05 Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuklinggau Utara II, 15 dari 20 lansia diketahui menderita Rheumatoid Arthritis. Selain itu, di Puskesmas Megang, Rheumatoid Arthritis tercatat sebagai penyebab utama nyeri sendi pada masyarakat.Arthritis.

Salah satu solusi untuk membantu mengatasi gejala Rheumatoid Arthritis adalah terapi herbal. Ramuan berbahan dasar jahe, lengkuas, dan serai telah dikenal secara tradisional sebagai pengobatan alami yang efektif. Senyawa bioaktif dalam bahan-bahan ini, seperti gingerol dan flavonoid, memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik, yang dapat mengurangi peradangan serta nyeri pada sendi. Selain itu, terapi herbal ini mudah dibuat, relatif murah, dan memiliki risiko efek samping yang rendah dibandingkan terapi farmakologi (Kaur et al. 2024).

Ramuan jahe, lengkuas, dan serai efektif meredakan nyeri Rheumatoid Arthritis dengan membantu pelebaran pembuluh darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan aliran darah. Efek panas dari ramuan ini juga membantu meredakan iskemia, memberikan rasa nyaman, dan mengurangi peradangan kronis pada sendi. Dari therapy minuman herbal alamai jahe, lengkuas dan serai terbukti adanya penurunan ketegangan sehingga nyeri sendi yang dirasakan pada penderita arthritis rheumatoid dapat berkurang bahkan menghilang (Ballester et al. 2022).

Namun, masyarakat sering kali kurang memiliki pengetahuan tentang manfaat dan cara penggunaan ramuan herbal untuk pengelolaan Rheumatoid Arthritis. Hal ini menimbulkan pertanyaan penting: sejauh mana terapi herbal ini efektif dalam membantu penderita Rheumatoid Arthritis? Untuk itu, diperlukan penelitian dan edukasi lebih lanjut mengenai manfaat ramuan herbal ini sebagai alternatif pengobatan.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menganalisis efektivitas ramuan herbal berbahan jahe, lengkuas, dan serai dalam mengurangi nyeri akibat Rheumatoid Arthritis, serta memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai penggunaannya. Dengan demikian, diharapkan terapi ini dapat meningkatkan kualitas hidup penderita Rheumatoid Arthritis secara holistik dan berkelanjutan.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen untuk mengukur efektivitas ramuan herbal berbahan jahe, lengkuas, dan serai dalam mengurangi intensitas nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis. Pendekatan ini melibatkan pengamatan sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk menilai perubahan yang terjadi. Pengabdian ini dilakukan di RT 05 Kelurahan Ponorogo, Kecamatan Lubuklinggau Utara II, Kota Lubuklinggau.

Populasi dalam pengabdian ini adalah seluruh lansia yang mengalami Rheumatoid Arthritis di wilayah tersebut. Sampel dipilih secara purposive dengan kriteria inklusi, yaitu lansia yang telah terdiagnosis Rheumatoid Arthritis, bersedia mengikuti pengabdian, dan tidak memiliki alergi terhadap bahan herbal yang digunakan. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang yang memenuhi kriteria inklusi.

Definisi operasional variabel dalam pengabdian ini meliputi pemberian ramuan herbal sebagai variabel independen dan intensitas nyeri sebagai variabel dependen. Ramuan herbal yang terbuat dari jahe, lengkuas, dan serai diberikan secara oral dua kali sehari selama tujuh hari. Intensitas nyeri diukur menggunakan skala nyeri Visual Analog Scale (VAS), di mana responden diminta menilai tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Instrumen pengabdian diuji validitas dengan hasil korelasi item-total sebesar  $> 0,3$ , yang menunjukkan bahwa semua item memiliki hubungan signifikan dengan total skor. Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dengan nilai  $> 0,7$ , yang mengindikasikan konsistensi tinggi dari instrumen. Metode analisis data mencakup analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis inferensial dilakukan menggunakan uji t-berpasangan. Uji ini membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil yang signifikan dengan nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengabdian ini menunjukkan efektivitas ramuan herbal berbahan dasar jahe, lengkuas, dan serai dalam mengurangi intensitas nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis. Penelitian dilakukan dengan pengukuran skala nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi selama tujuh hari. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial untuk menilai perubahan yang signifikan. Tabel 1 berikut menyajikan hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 1 Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Ramuan Herbal**

| Varibel            | Mean | Standar Devias (SD) | Nilai P |
|--------------------|------|---------------------|---------|
| Sebelum Intervensi | 6,5  | 1,2                 |         |
| Sesudah Intervensi | 3,0  | 1,1                 | $<0,05$ |

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 6,5 dengan standar deviasi 1,2, menunjukkan tingkat nyeri yang cukup tinggi pada responden. Setelah pemberian ramuan herbal, rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 3,0 dengan standar deviasi 1,1. Hasil analisis menggunakan uji t-berpasangan menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Penurunan intensitas nyeri yang signifikan menunjukkan bahwa ramuan herbal berbahan jahe, lengkuas, dan serai memiliki potensi sebagai terapi alternatif untuk mengelola gejala Rheumatoid Arthritis. Kandungan bioaktif seperti gingerol dalam jahe, serta flavonoid dan senyawa anti-inflamasi lainnya dalam lengkuas dan serai, berkontribusi dalam mengurangi peradangan dan nyeri sendi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa bahan herbal tersebut memiliki efek analgesik dan anti-inflamasi yang signifikan.

Selain itu, penerapan terapi herbal ini menawarkan pendekatan yang lebih alami dan minim efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologis. Hal ini penting bagi penderita

Rheumatoid Arthritis, terutama lansia, yang sering kali memiliki keterbatasan dalam mengakses obat-obatan atau menghadapi risiko efek samping jangka panjang.

Kendati demikian, hasil pengabdian ini perlu ditindaklanjuti dengan studi lanjutan yang melibatkan populasi yang lebih besar untuk memvalidasi efektivitas ramuan herbal ini. Selain itu, pengaruh durasi pemberian intervensi yang lebih lama juga perlu dieksplorasi guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam.



**Gambar 1. Alat dan Bahan Pembuatan Ramuan Herbal**



**Gambar 2. Sosialisasi Pembuatan Ramuan Herbal Dari Jahe, Lengkuas Dan Serai**

Dalam sosialisasi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai manfaat masing-masing bahan serta cara pengolahannya agar efektif dalam mengurangi nyeri sendi. Proses pembuatan ramuan dilakukan secara demonstratif, di mana peserta diajak untuk langsung mempraktikkan cara meracik dan mengonsumsi ramuan herbal tersebut.

Selain itu, disampaikan juga informasi mengenai dosis yang dianjurkan serta efek samping yang mungkin terjadi dan hasil menunjukkan bahwa ramuan herbal jahe, lengkuas, dan serai dapat menjadi alternatif yang efektif dan terjangkau untuk membantu mengelola gejala Rheumatoid Arthritis, sekaligus memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kualitas hidup bagi penderita.

Melalui pengabdian ini, diharapkan masyarakat dapat memahami manfaat penggunaan bahan alami sebagai terapi komplementer untuk rheumatoid arthritis. Dengan rutin mengonsumsi ramuan herbal dan diimbangi dengan pola hidup sehat, penderita dapat merasakan perbaikan dalam mobilitas dan penurunan intensitas nyeri.

## SIMPULAN

Pengabdian ini menunjukkan bahwa ramuan herbal berbahan jahe, lengkuas, dan serai memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis (RA). Dengan pemberian ramuan dua kali sehari selama tujuh hari, terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dari 6,5 menjadi 3,0 berdasarkan pengukuran menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS). Kandungan gingerol, flavonoid, dan senyawa anti-inflamasi dalam bahan herbal tersebut terbukti berperan penting dalam mengurangi peradangan dan memberikan efek analgesik. Ramuan ini tidak hanya aman dan mudah diterapkan, tetapi juga menjadi alternatif yang relevan bagi masyarakat dengan akses terbatas terhadap terapi farmakologis.

Sebagai implikasi, penggunaan terapi herbal ini dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam pengelolaan Rheumatoid Arthritis, baik secara mandiri maupun didukung oleh layanan kesehatan setempat. Pengabdian ini berkontribusi pada pengembangan solusi berbasis kearifan lokal yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat.

Untuk pengabdian lanjutan, disarankan agar dilakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama untuk menguatkan temuan ini. Selain itu, eksplorasi kombinasi ramuan herbal dengan metode terapi lain dapat menjadi fokus penelitian berikutnya. Edukasi berkelanjutan kepada masyarakat juga perlu ditingkatkan agar manfaat terapi herbal dapat dirasakan secara luas dan konsisten.

## DAFTAR PUSTAKA

- tkinson, A., & Messy, F. (2012). Measuring Financial Literacy: Results of the OECD/International Network on Financial Education (INFE) Pilot Study. OECD Working Papers on Finance, Insurance and Private Pensions, No. 15.
- Ballester, Pura, Begoña Cerdá, Raúl Arcusa, Javier Marhuenda, Karen Yamedjeu, & Pilar Zafrilla. (2022). Effect of Ginger on Inflammatory Diseases. *Molecules*, 27(21). <https://doi.org/10.3390/molecules27217223>
- Chen, H., & Volpe, R. P. (1998). An Analysis of Personal Financial Literacy Among College Students. *Financial Services Review*, 7(2), 107-128.
- Fahrianur, F., Monica, R., Wawan, K., Misnawati, M., Nurachmana, A., Veniaty, S., & Ramadhan, I. Y. (2023). Implementasi Literasi di Sekolah Dasar. *Journal of Student Research*, 1(1), 102-113.
- Fikri, K., Rahma, Y. A., Rahfitra, A. A., & Rahayu, S. S. (2022). Meningkatkan Minat Baca Anak-Anak Melalui Gerakan Literasi Membaca di SDN 02 Desa Sri Gading. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(2), 245-249.
- Hilgert, M. A., Hogarth, J. M., & Beverly, S. G. (2003). Household Financial Management: The Connection Between Knowledge and Behavior. *Federal Reserve Bulletin*, 89, 309-322.
- Kaur, Charanjit, Yachana Mishra, Rajesh Kumar, Gurvinder Singh, Sukhraj Singh, Vijay Mishra, & Murtaza M. Tambuwala. (2024). Pathophysiology, Diagnosis, and Herbal Medicine-Based Therapeutic Implication of Rheumatoid Arthritis: An Overview. *Inflammopharmacology*, 32(3), 1705–1720. <https://doi.org/10.1007/s10787-024-01445-8>
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5-44.
- Potrich, A. C. G., Vieira, K. M., & Kirch, G. (2015). Determinants of Financial Literacy: Analysis of the Influence of Socioeconomic and Demographic Variables. *Revista Contabilidade & Finanças*, 26(69), 362-377.
- Rahutami, Syntia, Nani Sari Murni, Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada, Program Studi Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada, & Corresponding Author. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Poli Lansia Puskesmas Tebing Gerinting Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 3313–3319.

- Robb, C. A., & Woodyard, A. S. (2011). Financial Knowledge and Best Practice Behavior. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 22(1), 60-70.
- Septiani, Febi, Indri Heri Susanti, Silvi Yuanita, Nurun Nabila, Putri Aziizah Thurfah, Putri Sella Adelia, Riang Gumanti, et al. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Rheumatoid Arthritis Dan Senam Rematik Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mugi Sehat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1401–1407. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.14032>
- Suswitha, Dessy, & Dewi Rury Arindari. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 264–272. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.391>