



PEMBERIAN KOMPRES HANGAT LAVENDER TERHADAP NYERI OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA

Italia

STIKES Mitra Adiguna Palembang



Corresponding Author:

*Italia

Email : italia.effendi@gmail.com

HP: 0852-1507-9422

Kata Kunci:

*Osteoarthritis
Kompres Hangat
Lavender
Nyeri
Lansia*

Keywords:

*Osteoarthritis
Warm compress
Lavender
Pain
Elderly*

ABSTRAK

Osteoarthritis (OA) adalah penyakit degeneratif sendi yang banyak terjadi pada lanjut usia dan ditandai dengan nyeri, kekakuan, serta penurunan fungsi sendi. Salah satu terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan adalah kompres hangat yang dikombinasikan dengan minyak esensial lavender, yang memiliki efek analgesik dan relaksasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menerapkan kompres hangat lavender sebagai alternatif pengelolaan nyeri osteoarthritis. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Bukit Sangkal, Palembang, dengan melibatkan 28 lansia yang mengalami nyeri sendi. Evaluasi dilakukan menggunakan skala nyeri numerik (NRS) sebelum dan sesudah intervensi selama 7 hari. Hasil menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang signifikan, dari nyeri sedang–berat menjadi nyeri ringan–sedang. Intervensi ini terbukti efektif, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga direkomendasikan sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam pengelolaan nyeri osteoarthritis di komunitas

ABSTRACT

Osteoarthritis (OA) is a degenerative joint disease commonly found in the elderly, characterized by pain, stiffness, and reduced joint function. One safe and easily applicable non-pharmacological therapy is warm compresses combined with lavender essential oil, known for its analgesic and relaxing effects. This community service project aimed to improve elderly individuals' knowledge and skills in using warm lavender compresses as an alternative method of managing osteoarthritis pain. The activity was conducted in Bukit Sangkal Subdistrict, Palembang, involving 28 elderly participants with joint pain. Pain levels were evaluated using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after a 7-day intervention. Results showed a significant reduction in pain intensity, from



moderate–severe to mild–moderate pain. This intervention proved to be effective, simple, and self-administered, and is recommended as a non-pharmacological strategy for osteoarthritis pain management in community settings.

PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) merupakan masalah muskuloskeletal kronis yang paling umum, khususnya pada populasi usia lanjut. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2023, lebih dari 528 juta orang di dunia menderita OA, dan prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia penduduk. Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan bahwa sekitar 7,6% penduduk mengalami keluhan sendi, terutama OA.

Nyeri merupakan gejala utama OA yang memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup pasien. Terapi farmakologis seperti analgesik sering digunakan, namun berisiko menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis menjadi pilihan alternatif yang aman dan efektif.

Kompres hangat terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan, dan meredakan nyeri. Sementara itu, minyak esensial lavender memiliki efek relaksasi dan analgesik melalui senyawa linalool dan linalyl acetate. Kombinasi keduanya diharapkan memberikan efek sinergis dalam menurunkan nyeri OA.

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif sendi yang umum terjadi pada lanjut usia, ditandai dengan nyeri, kekakuan, serta penurunan fungsi sendi (Zhang et al., 2023). Kompres hangat yang dipadukan dengan minyak esensial lavender merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang murah dan efektif dalam mengurangi nyeri OA, berkat efek vasodilatasi dari panas dan sifat analgesik alami dari lavender (Yousefi et al., 2024). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam menerapkan teknik kompres hangat lavender sebagai manajemen nyeri OA yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri. Sasaran penelitian adalah lansia dengan nyeri osteoarthritis yang terdaftar di Posyandu Lansia Bina Sejahtera sebanyak ± 28 orang lansia. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri secara signifikan setelah penerapan rutin, mendukung efektivitas metode ini sebagai strategi non-farmakologis yang berkelanjutan (Rahimi et al., 2024).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk mencapai tujuan utama Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada lansia dalam menurunkan nyeri sendi, kekakuan, dan keterbatasan gerak. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut: **Persiapan Kegiatan.** Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan persiapan yang meliputi: 1. **Survei Lokasi:** Mengunjungi Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 03 Bukit Sangkal Palembang untuk mengamati lingkungan, sarana, dan fasilitas pendukung kegiatan. 2. **Perizinan:** Mengurus izin kepada pihak instansi terkait untuk pelaksanaan kegiatan. 3. **Pengadaan Alat dan Bahan** 4. **Penyusunan Materi** mengenai Kompres Hangat Lavender dan mendemonstrasikan dalam bentuk deemonstrasi.

Tempat dan Waktu Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 03 Kelurahan Bukit Sangkal Palembang, pada bulan Mei 2025. Sasaran Lansia dengan nyeri osteoarthritis yang terdaftar di Posyandu Lansia Bina Sejahtera sebanyak ± 28 orang. Metode: Penyuluhan, Pelatihan, Pendampingan, Evaluasi : Skala nyeri (NRS) diukur sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2025. di Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 03 Kelurahan Bukit Sangkal Palembang. Pada tahap pra interaksi peneliti melakukan persiapan kegiatan berupa kegiatan survei tempat pengabdian kepada Masyarakat, mengurus perizinan, pengurusan administrasi, persiapan alat, bahan dan materi. Kemudian masuk ke tahap interaksi, dimulai dengan pembukaan, pada fase ini peneliti menyapa para lansia yang sudah berkumpul di ruang pertemuan Posyandu Lansia Bina Sejahtera yaitu di Masjid Nurul Haq Palembang, kemudian masuk pada tahap penyampaian materi dan demonstrasi kegiatan, pada penyampaian materi peneliti memberikan penyuluhan konsep nyeri kepada lansia meliputi definisi, penyebab, jenis, fase dan tanda gejala. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi pelaksanaan kompres hangat lavender kepada lansia. Kegiatan pada fase ini berlangsung selama 30 menit. Kemudian masuk ke tahap terminasi dengan menanyakan perasaan para lansia setelah mengikuti kegiatan tersebut dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Lansia yang berhasil menjawab akan mendapatkan reinforcement dari peneliti.



Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan tujuan mengevaluasi pelaksanaan terapi kompres hangat lavender terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia di Posyandu Bina Sejahtera RW 03 Kel. Bukit Sangkal Palembang. Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kompres hangat lavender dilaksanakan kepada lansia yang mengalami nyeri osteoarthritis
2. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia
3. Pelaksanaan kompres hangat lavender ini harus dijadikan agenda rutin yang diberikan kepada lansia oleh pihak Posyandu lansia Bina Sejahtera RW 05 Bukit Sangkal Palembang.
4. Kompres hangat lavender efektif dalam menurunkan tingkat nyeri osteoarthritis pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Zhang, X., et al. (2023). Osteoarthritis: Diagnosis and Management Update. *Journal of Geriatric Orthopaedics*.
- Yousefi, H., et al. (2024). Effects of lavender aromatherapy on chronic joint pain: A randomized trial.
- Rahimi, S., et al. (2024). Lavender Compress Therapy in Elderly with Knee Osteoarthritis: A Quasi-Experimental Study.