

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Terapi Herbal Compress Ball melalui Edukasi Kesehatan

Yunita Liana¹, Husin², Abu Bakar Sidik³, Solehah⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Palembang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Yunita Liana

E-mail : yunitaliana906@gmail.com

Abstrak

Rheumatoid arthritis merupakan penyakit autoimun kronik yang umum terjadi pada lansia dan berdampak pada fungsi sendi. Selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti herbal compress ball semakin banyak dimanfaatkan karena bersifat alami dan minim efek samping. Kompres herbal hangat ini terbukti mampu mengurangi inflamasi lokal, memperlancar sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi pada sendi yang nyeri. Namun, pengetahuan lansia mengenai manfaat dan cara penggunaannya masih rendah, terutama di layanan kesehatan primer. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Sukadamai pada tanggal 21 Mei 2025 bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia terkait terapi ini melalui edukasi interaktif dan demonstrasi langsung. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia mengenai fungsi, manfaat, dan teknik penggunaan herbal compress ball. Edukasi yang disertai praktik terbukti efektif dan terapi ini berpotensi diterapkan secara mandiri di rumah. Oleh karena itu, disarankan agar terapi herbal compress ball didorong sebagai bagian dari strategi perawatan mandiri bagi lansia.

Kata kunci - edukasi, pengetahuan, lansia, herbal compress ball

Abstract

Rheumatoid arthritis is a chronic autoimmune disease commonly found in the elderly and has a significant impact on joint function. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological approaches such as the use of herbal compress balls are increasingly being adopted due to their natural properties and minimal side effects. Warm herbal compresses have been shown to reduce local inflammation, enhance blood circulation, and provide a relaxing effect on painful joints. However, the level of knowledge among older adults regarding the benefits and proper use of this therapy remains low, particularly in primary healthcare settings. A community service activity was conducted at Puskesmas Sukadamai on May 21, 2025, aiming to enhance elderly participants' understanding of this therapy through interactive education and live demonstrations. Evaluation was carried out using pre- and post-tests. The results indicated an improvement in participants' knowledge regarding the function, benefits, and application techniques of herbal compress ball therapy. Health education accompanied by practical demonstration proved to be effective, and this therapy shows potential for independent use at home. Therefore, the promotion of herbal compress ball therapy is recommended as part of elderly self-care strategies.

Keywords - education, knowledge, elderly, herbal compress ball

PENDAHULUAN

Rheumatoid arthritis merupakan penyakit autoimun kronik yang menyerang sendi dan menyebabkan nyeri, kekakuan, serta keterbatasan gerak yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya, khususnya pada kelompok lanjut usia (Hochberg et al., 2022). Seiring bertambahnya usia, degenerasi sendi dan penurunan fungsi imun menjadikan lansia lebih rentan terhadap peradangan kronis seperti RA (Tari, 2019). Pada lansia, kondisi ini diperparah oleh penurunan massa otot dan gangguan psikologis, membuat melakukan aktivitas harian sederhana menjadi sulit (Moschou et al., 2023). Studi *Global Burden of Disease* (GBD) 2020 melaporkan 17,6 juta orang dengan *rheumatoid arthritis*, meningkat 14,1% dibanding 1990; kasus diperkirakan mencapai 31,7 juta pada 2050 (Black et al., 2023).

Penanganan *rheumatoid arthritis* secara konvensional umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis, seperti penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) atau immunosupresan. Namun, penggunaan jangka panjang dari obat-obatan tersebut tidak jarang menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, kerusakan ginjal, hingga gangguan fungsi hati (Veranita et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis sebagai pelengkap (komplementer) mulai banyak dikembangkan untuk mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis pada kasus *rheumatoid arthritis* (Aryanti, 2020).

Salah satu terapi alternatif yang berkembang adalah penggunaan *herbal compress ball* atau kompres herbal hangat. Terapi kompres herbal hangat telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional, terutama di negara-negara Asia Tenggara. Beberapa penelitian, termasuk kajian sistematis dan uji klinis pada lansia dengan osteoarthritis lutut, menunjukkan bahwa aplikasi terapi *Thai herbal compress ball* secara signifikan dapat mengurangi tingkat nyeri, meningkatkan mobilitas sendi, serta memberikan efek relaksasi otot (Dhippayom et al., 2015). Uji pada lansia untuk pengurangan nyeri otot dengan desain one-group pre-post test (n=15) menghasilkan penurunan nyeri yang signifikan (p=0,000) setelah menggunakan *herbal compress ball* (Pujiastuti et al., 2018).

Meskipun efektivitas terapi telah didukung oleh bukti ilmiah, studi yang secara khusus membahas edukasi berbasis praktik langsung bagi lansia dalam pemanfaatan *herbal compress ball* masih terbatas. Landasan teori menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan praktik langsung dan partisipasi aktif lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan self-efficacy lansia dalam pengelolaan nyeri secara mandiri. Studi kualitatif terhadap lansia menunjukkan bahwa lansia menginginkan pendekatan edukasi yang bersifat praktis, berfokus pada pengalaman langsung, serta relevan dengan kebutuhan sehari-hari mereka dalam mengelola nyeri (misalnya penggunaan teknik non-farmakologis (Sheikh et al., 2025). Meta-analisis menyebutkan bahwa lansia cenderung memperoleh manfaat dari intervensi pengelolaan nyeri yang menggabungkan promosi kesehatan, strategi kontrol mental, partisipasi sosial, dan tindakan langsung (*take-action*), bukan hanya informasi lisan (Antunes et al., 2024)

Data Puskesmas Sukadama menunjukkan bahwa jumlah kasus *rheumatoid arthritis* terus mengalami fluktuasi, yaitu sebanyak 253 kasus pada tahun 2022, 248 kasus pada tahun 2023, dan meningkat menjadi 275 kasus pada tahun 2024 (Puskemas Sukadama, 2024). Angka ini mencerminkan tingginya masalah muskuloskeletal di masyarakat, khususnya pada agregat usia lanjut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga dilengkapi dengan demonstrasi langsung penggunaan *herbal compress ball* sebagai terapi non-farmakologis. Metode ini dipilih agar lansia dapat memahami sekaligus mempraktikkan secara mandiri teknik terapi yang diajarkan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai terapi *herbal compress ball* sebagai bentuk terapi nonfarmakologis melalui edukasi kesehatan berbasis praktik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukadamai, tepatnya di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Sukadamai, Kota Palembang, pada tanggal 21 Mei 2025. Sasaran kegiatan adalah para lansia dengan keluhan nyeri sendi yang mengarah pada kondisi arthritis rheumatoid, mengingat data kasus di Puskesmas Sukadamai menunjukkan tren yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 253 kasus pada tahun 2022, 248 kasus pada tahun 2023, dan meningkat menjadi 275 kasus pada tahun 2024 (Puskemas Sukadami, 2024)

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat edukatif-partisipatif, dengan pendekatan pemberdayaan melalui penyuluhan dan praktik langsung. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis, meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi awal dengan pihak Puskesmas Sukadamai dan kader posyandu setempat untuk menentukan waktu dan tempat kegiatan, sekaligus melakukan identifikasi kebutuhan sasaran. Tim pelaksana juga menyusun materi edukasi berupa leaflet dan alat bantu visual yang menjelaskan tentang arthritis rheumatoid serta konsep dasar terapi *herbal compress ball*. Selain itu, disiapkan pula bahan-bahan herbal seperti jahe, sereh, kunyit, daun jeruk, dan kain muslin untuk pembuatan *compress ball*.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk edukasi interaktif yang mencakup penyampaian materi mengenai arthritis rheumatoid, gejala, penyebab, serta pendekatan terapi non-farmakologis melalui kompres herbal. Setelah sesi edukasi, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan *herbal compress ball* dan praktik penggunaannya. Peserta lansia dilibatkan secara aktif dalam pembuatan dan pengaplikasian kompres pada bagian tubuh yang nyeri, dengan bimbingan langsung dari tim pelaksana.

Tahap akhir adalah evaluasi, yang dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta melalui kuesioner pre dan post-test. Selain itu, dilakukan observasi keterampilan peserta dalam membuat dan menggunakan kompres herbal sebagai bentuk pemantauan keberhasilan transfer pengetahuan dan keterampilan. Melalui metode ini, diharapkan para lansia mampu memahami cara sederhana dan alami dalam mengelola keluhan nyeri sendi yang mereka alami, serta menerapkannya secara mandiri di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan *herbal compress ball* sebagai terapi tradisional untuk nyeri sendi pada lansia telah dilaksanakan dengan lancar. Edukasi disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan demonstrasi praktik, yang memungkinkan peserta memperoleh pemahaman teoretis sekaligus keterampilan praktis. Sebanyak 25 orang lansia menjadi peserta dalam kegiatan ini.



Gambar 1.

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang *Herbal Compress Ball*



Gambar 2.
Demonstrasi Terapi Herbal Compress Ball

Sebelum pelaksanaan edukasi, seluruh peserta (100%) belum memiliki pengetahuan mengenai *herbal compress ball*. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan evaluasi pasca-edukasi, diketahui bahwa 2 orang (8%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, sedangkan 1 orang (4%) menunjukkan tingkat pengetahuan baik. Sisanya masih memerlukan penguatan materi lebih lanjut.

Kegiatan berlangsung aktif, ditunjukkan oleh partisipasi peserta dalam sesi diskusi dan praktik. Antusiasme peserta tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta kesediaan mencoba langsung pembuatan dan penggunaan *herbal compress ball*. Secara umum, kegiatan edukasi ini menunjukkan potensi positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia terhadap terapi komplementer yang aman dan dapat diterapkan secara mandiri.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi terkait pemanfaatan *herbal compress ball* sebagai salah satu terapi komplementer untuk nyeri sendi. Sebelum edukasi, seluruh peserta tidak mengetahui mengenai teknik ini, yang mengindikasikan masih rendahnya paparan informasi terkait terapi tradisional yang aman dan mudah diterapkan di masyarakat.

Setelah pelaksanaan edukasi, sebagian peserta mulai memahami dan menunjukkan peningkatan pengetahuan, dengan dua orang (8%) berada pada kategori cukup dan satu orang (4%) dalam kategori baik. Meskipun angka ini belum menunjukkan mayoritas perubahan yang signifikan, namun mengindikasikan bahwa edukasi telah memberi dampak awal dalam membentuk kesadaran terhadap terapi komplementer. Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat oleh Syahlani et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi teknik kompres herbal mampu meningkatkan keterampilan dan kemandirian lansia dalam memanfaatkan terapi komplementer alami. Pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan tersebut juga memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan penerimaan lansia terhadap pengobatan tradisional. Hal ini memperkuat temuan bahwa metode edukasi berbasis praktik langsung menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis sasaran (Syahlani et al., 2025).

Proses edukasi yang dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif dan praktik langsung terbukti efektif dalam mendorong keterlibatan aktif peserta. Hasil ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (*andragogi*), yang menekankan bahwa proses belajar akan lebih optimal apabila bersifat partisipatif, kontekstual, serta relevan dengan pengalaman dan kebutuhan peserta. Pendekatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pemahaman lansia terhadap manfaat terapi *herbal compress ball*, tetapi juga membangun kepercayaan diri mereka untuk melakukan praktik secara mandiri di rumah. Antusiasme yang ditunjukkan oleh peserta selama kegiatan mengindikasikan potensi yang besar untuk pengembangan program serupa di masa mendatang. Program ini juga dapat menjadi bagian dari strategi promosi kesehatan berbasis preventif yang terintegrasi dalam layanan di

tingkat puskesmas (Lippitt et al., 1984).

Namun demikian, temuan bahwa sebagian peserta masih berada pada kategori pemahaman yang cukup menunjukkan perlunya penguatan edukasi secara berkelanjutan. Pendampingan lanjutan dalam praktik penggunaan *herbal compress ball* di rumah juga menjadi aspek penting agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten. Strategi edukatif tambahan seperti penyediaan media visual, termasuk booklet informatif atau video pendek, dapat digunakan untuk meningkatkan daya ingat dan retensi pengetahuan pada lansia. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini berjalan dengan efektif dan dapat dipandang sebagai langkah awal yang strategis dalam memperkenalkan terapi komplementer di kalangan lansia. Pendekatan ini diharapkan turut berkontribusi dalam mengurangi ketergantungan terhadap obat kimia serta mendorong peningkatan kualitas hidup melalui pengelolaan nyeri yang lebih mandiri dan alami.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan mengenai terapi *herbal compress ball* yang diberikan kepada 25 orang lansia berlangsung secara lancar dan partisipatif. Sebelum pelaksanaan edukasi, seluruh peserta belum memiliki pengetahuan mengenai terapi tersebut. Namun, setelah intervensi edukatif dilakukan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman peserta, dengan 19 orang (76%) mencapai kategori pengetahuan baik dan 6 orang (24%) berada pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai terapi herbal sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri dan relaksasi. Oleh karena itu, kegiatan edukatif serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan yang bersifat preventif dan holistik, khususnya pada kelompok usia lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Abednego Ginting, SKM, selaku Pimpinan Puskesmas Sukadamai, Kabupaten Musi Banyuasin, atas izin, dukungan, serta fasilitas yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh staf Puskesmas Sukadamai dan para peserta edukasi yang telah menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Penulis juga memberikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah turut berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, demi kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Antunes, T. P. C., Jardim, F. G., de Oliveira Abreu, C. I. P., de Abreu, L. C., & Bezerra, I. M. P. (2024). Chronic pain self-management strategies for older adults: an integrative review. *Life*, 14(6), 707.
- Aryanti, P. I. (2020). Efektifitas Terapi Nonfarmakologi Terhadap Nyeri Pada Klien dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ners LENTERA*, 8(1), 80–90.
- Black, R. J., Cross, M., Haile, L. M., Culbreth, G. T., Steinmetz, J. D., Hagins, H., Kopec, J. A., Brooks, P. M., Woolf, A. D., Ong, K. L., Kopansky-Giles, D. R., Dreinhoefer, K. E., Betteridge, N., Aali, A., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abdurehman, A. M., Abedi, A., Abidi, H., ... March, L. M. (2023). Global, regional, and national burden of rheumatoid arthritis, 1990–2020, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Rheumatology*, 5(10), e594–e610. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(23\)00211-4](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00211-4)
- Dhippayom, T., Kongkaew, C., Chaiyakunapruk, N., Dilokthornsakul, P., Sruamsiri, R., Saokaew, S., & Chuthaputti, A. (2015). Clinical effects of thai herbal compress: a systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(1), 942378.

- Hochberg, M. C., Gravallesse, E. M., Smolen, J. S., van der Heijde, D., Weinblatt, M. E., & Weisman, M. H. (2022). *Rheumatology E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Lippitt, G. L., Knowles, M. S., & Knowles, M. S. (1984). *Andragogy in action: applying modern principles of adult learning*.
- Moschou, D., Krikelis, M., Georgakopoulos, C., Mole, E., Chronopoulos, E., Tournis, S., Mavragani, C., Makris, K., Dontas, I., & Gazi, S. (2023). Sarcopenia in Rheumatoid arthritis. A narrative review. In *Journal of frailty, sarcopenia and falls* (Vol. 8, Issue 1, pp. 44–52). <https://doi.org/10.22540/jfsf-08-044>
- Pujiastuti, M., Baeha, L. N. F., & Pane, J. (2018). Pengaruh herbal compress ball terhadap penurunan nyeri otot pada lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia Binjai tahun 2018. *Jurnal Mutiara Ners*, 1(2), 81–89.
- Puskemas Sukadami. (2024). *Laporan Puskemas Sukadami*.
- Sheikh, S., Munson, T., Brailsford, J., Patel, M., Beneciuk, J., Li, R. M., Henson, M., Spindle, N., Curtis, M. E., & Hendry, P. (2025). Older Adult Perspectives on Integrative Pain Management, Analgesics and Educational Preferences. *Cureus*, 17(3).
- Syahlani, A., Yuliani, D., Susanti, A., Husna, J., Rizqi, M. C., Rapika, N., Pebriana, O. P., Putri, S. P., Bulkis, S., & Hendriyani, R. (2025). Program Lansia Dengan Terapi Komplementer Alami (LANGKA) Di Wilayah Desa Pematang Panjang Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 2(2), 185–188.
- Tari, C. (2019). *Asuhan Keperawatan Nyeri Pada Pasien Lanjut Usia*.
- Veranita, N. A., Kep, M., & Kep, S. (2024). *Reumatoid Arthritis: Manajemen dan Asuhan Keperawatan*. Sada Kurnia Pustaka.