

## **PENGARUH HERBAL COMPRESS BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI OTOT PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI TAHUN 2018**

**<sup>1)</sup>Loice Noni Faery Baeha, <sup>2)</sup>Maria Pujiastuti, <sup>2)</sup>Jagentar Pane**

<sup>1)</sup>Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

<sup>2)</sup>Staf Pengajar STIKes Santa Elisabeth Medan

### **Abstract**

*Muscle pain is an unpleasant emotional and sensory experience related to the risk of actual or potential damage. The result of direct survey at UPT Elderly Social Services Binjai 2018 shows most of the elderly got muscle pain. One of the non-pharmacological therapies to reduce the scale of muscle pain is the Herbal Compress Ball therapy that effect comes from heat conduction that can increase regional blood flowing to the pain area, analgesic effects derived from herbal ingredients and aromatherapy essential oils give a relaxing effect. This study aims to determine the effect of Herbal Compress Ball on the decrease of muscle pain in the elderly. The measuring tool used was the observation sheet with the scale of muscle pain used was Wong-Baker FACES Rating Scale, divided into no pain, mild pain, moderate pain, severe controlled pain, and severe uncontrollable pain. The design of this study was an experimental one-group pre-post test design. The sampling technique was purposive sampling with 15 respondents. Data analysis was done by using test of wilcoxon sign rank test, and p value = 0,000 (p <0,05). This study shows that there is Influence of Herbal Compress Ball Against Muscle Pain Reduction in Elderly At UPT Binjai Elderly Social Service. It is expected that the researcher can further complement this research by adding a control group and comparing the effectiveness of Herbal Compress Ball between the intervention group and the control group.*

*Keywords: Muscle pain, Herbal Compress Ball, Elderly*

### **1. PENDAHULUAN**

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah memenuhi tahap-tahap kehidupan yaitu neonatus, toodler, pra school, school, remaja, dewasa dan lansia. WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua, saat itu lansia berangsur-angsur mengalami penurunan daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit dan mengalami perubahan pada tubuhnya, secara perlahan jaringan kehilangan kemampuannya untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya. Akibat dari proses penuaan tersebut masalah yang sering

dialami oleh lansia adalah pada sistem muskuloskeletal. Penyakit yang paling sering dialami oleh lansia adalah asam urat, osteoporosis, osteomalasia, osteoarthritis, nyeri punggung bawah, dan gangguan otot badan (Padila, 2013).

Penyakit-penyakit yang dialami lansia sering menimbulkan gejala nyeri pada otot. Nyeri otot tersebut juga dinamakan *Myalgia*, berasal dari bahasa Yunani yaitu *myo* yang berarti otot dan *logos* yang berarti nyeri. Nyeri otot (*Myalgia*) adalah pengalaman emosional dan sensorik yang tidak menyenangkan berhubungan dengan resiko terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Kneale, 2011). Nyeri otot

termasuk salah satu keluhan yang cukup sering diderita oleh manusia apa lagi oleh lansia. Lansia dapat mengalami nyeri otot hanya sesaat atau sampai beberapa hari, beberapa bulan bahkan menahun yang membuat terganggunya aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Billhantomo, 2013).

Nyeri otot pada lansia adalah fenomena yang kompleks melibatkan pikiran dan tubuh. Pengalaman nyeri yang dimiliki bersifat individual dan unik, akibatnya reaksi terhadap nyeri berbeda diantara lansia meskipun cedera yang dialami sama. Lansia sering menganggap nyeri otot yang dialami adalah bagian dari penuaan yang tidak terelakkan (Thomas (1997), sehingga para lansia mempercayai sejumlah mitos yang berhubungan dengan nyeri pada lansia seperti (1) penuaan dan nyeri berjalan beriringan, (2) nyeri merupakan konsekuensi lansia dan harus ditoleransi, (3) ambang nyeri lansia lebih tinggi, (4) lansia memerlukan dosis analgesik yang rendah karena efek penggunaan analgesik pada lansia lebih tinggi, dan (5) ketika lansia tidak mampu mengungkapkan nyeri yang dialaminya itu sama artinya dengan lansia tidak sedang merasa nyeri, sehingga saat lansia mengalami nyeri otot itu adalah hal biasa dan tidak memerlukan bantuan secara medis dan nyeri pada lansia pun terabaikan (Kneale, 2011).

Pada tahun 2018, jumlah lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara adalah sebanyak 147 orang. Dari hasil wawancara kepada pasien pada kunjungan tanggal 12 Januari 2018 adalah sebagian besar para lansia mengalami nyeri otot. Jumlah lansia yang di observasi sebanyak 15 orang dan semuanya berjenis kelamin perempuan. Penulis menggunakan skala ukur *Wong-Baker faces Rating Scale* untuk mengkaji nyeri otot yang dialami lansia. Dari hasil observasi ditemukan lansia yang mengalami nyeri ringan (skala nyeri 1-3) sebanyak 1 orang, nyeri

sedang (skala nyeri 4-6) sebanyak 13 orang, dan sebanyak 1 orang mengalami nyeri berat (skala nyeri 7-9). Setelah melakukan pengkajian nyeri kepada lansia, penulis melakukan wawancara kepada petugas kesehatan, dari hasil wawancara dengan petugas kesehatan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai mengatakan bahwa lansia sangat jarang meminta obat ke poli UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai untuk mengatasi nyeri yang dialami.

Tingkat kejadian nyeri yang dialami oleh lansia cukup tinggi prevalensinya, maka membutuhkan terapi untuk mengatasi nyeri. Dalam penatalaksanaan nyeri ada berbagai macam terapi yang bisa diberikan yaitu seperti (1) terapi farmakologi : opioid, obat antiinflamasi non-steroid (NSAID), parasetamol, analgesik epidural, entonoks, nefopam, antikonvulsan, antidepresan, dan kortikosteroid, (2) terapi *contract relax stretching*, (3) terapi *pedal exercise under compression*, (4) terapi infra merah, (5) terapi horticultura, (6) *mind body therapy*, (7) terapi pijat, (8) terapi acupuncture, (9) terapi kompres, (10) terapi *Herbal Compress Ball*.

Pemberian terapi pada lansia harus di perhatikan dengan benar karena lansia sangat rentan dengan komplikasi, maka perawat dibutuhkan untuk berperan dalam merawat lansia dan membantu meringankan biaya serta mengurangi efek pengobatan farmakologi dengan menggunakan terapi modalitas. Salah satu terapi modalitas yang bisa diaplikasikan adalah dengan cara kompres. Kompres merupakan tindakan mandiri yang dilakukan perawat dalam menurunkan suhu tubuh dan mengurangi nyeri, baik itu kompres dingin maupun kompres hangat (Potter, 2015). Kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri karena efek pemberian kompres hangat terhadap tubuh yaitu meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan

pergerakan zat sisa dan nutrisi, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat kekakuan otot (Wurangian, 2014).

Kompres sebagai terapi modalitas keperawatan semakin berkembang dari waktu ke waktu karena memiliki resiko yang rendah terhadap lansia dan tetap efektif dalam mengurangi nyeri termasuk nyeri otot. Berdasarkan pengalaman penulis saat *Student Exchange* di Prachomklao College Of Nursing Phetchaburi Thailand tahun 2017 dengan tema *Health And Culture Immersion* membahas tentang kebudayaan suatu daerah yang terus dipertahankan karena memiliki nilai penting dalam pengobatan atau berfungsi sebagai terapi komplementer keperawatan. Salah satu budaya pengobatan Thailand yang terus diterapkan dan diminati oleh negara lain adalah *Herbal Compress Ball*.

Terapi *Herbal Compress Ball* atau *Luk Prakob* telah digunakan di Thailand selama ratusan tahun sebagai terapi tradisional Thailand atau pun sebagai terapi modalitas yang berdiri sendiri dalam pengobatan muskuloskeletal dan rehabilitatif. Efek *Herbal Compress Ball* berasal dari (1) konduksi panas untuk meningkatkan aliran darah regional ke daerah yang terkena, (2) anti inflamasi efek dari bahan herbal, (3) relaksasi efek minyak atsiri aromatik dari bahan herbal. Kandungan *Herbal Compress Ball* bervariasi tergantung tersedianya ramuan tumbuhan dari setiap daerah. Namun pada umumnya bahan herbal utama dalam *Herbal Compress Ball* adalah jahe (*Zingiber cassumunar*), kunyit (*Curcuma longa L*) dan *camphor*. Penurunan nyeri osteoarthritis dan nyeri otot tidak berbeda dengan obat anti inflamasi nonsteroid lainnya, latihan lutut, dan kompres panas. Namun pengurangan nyeri otot dari *Herbal Compress Ball* lebih tinggi dan memiliki manfaat relaksasi terhadap lansia (Dhippayom, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pagaruh *Herbal Compress Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Otot Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

## 2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental. Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan rancangan pra-pasca tes dengan penelitian (*one-group pre-post test design*). Pada desain ini terdapat pre test sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Sebuah populasi adalah keseluruhan kumpulan kasus di mana seorang peneliti tertarik. populasi tidak terbatas pada subyek manusia. peneliti menentukan karakteristik yang membatasi populasi penelitian melalui kriteria kelayakan atau kriteria inklusi (Creswell, 2009). Populasi yang akan diteliti sebanyak 147 lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2018.

Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Sampel adalah subjek dari elemen populasi. Elemen adalah unit paling dasar tentang informasi mana yang dikumpulkan. Dalam penelitian keperawatan, unsur-unsurnya biasanya manusia (Grove, 2014).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *Purposive Sampling* yang memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2014). Adapun kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti (1) berumur mulai dari 60 tahun, (2) lansia yang mengalami nyeri pada otot, (3) tidak memiliki masalah yang terdapat dalam kontra indikasi pemberian *Herbal Compress Ball*, (5)

tidak mengalami komplikasi penyakit, dan (6) bersedia menjadi responden.

Ukuran sampel untuk penelitian jika yang digunakan penelitian eksperimen adalah jumlah sampel masing-masing kelompok perlakuan antara 10 hingga 20 sampel (Sani, 2016). Peneliti menggunakan kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol, maka peneliti menetapkan 15 orang sebagai subjek dalam penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Pada instrumen penelitian, peneliti menggunakan lembar observasi dan SOP *Herbal Compress Ball*. Pada lembar observasi berisi tentang data demografi responden meliputi: nama inisial responden, jenis kelamin, umur, riwayat penyakit, lokasi nyeri, skala nyeri pre test, gambaran nyeri pre intervensi, skala nyeri post tes, hasil setelah intervensi. Hasil pengukuran skala nyeri pada otot akan ditulis dilembar observasi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri *Wong-Baker FACES Rating Scale*.

Sebelum dilakukan intervensi *Herbal Compress Ball* pada lansia, dilakukan terlebih dahulu observasi untuk mengetahui nilai skala nyeri otot pada lansia. Observasi ini dilakukan dihari yang sama sebelum dilakukan perlakuan *Herbal Compress Ball*. Setelah dilakukan observasi awal dan mendapatkan hasil, maka dilakukan intervensi *Herbal Compress Ball* pada lansia dengan menggunakan SOP *Herbal Compress Ball* yang di kutip dari buku bacaan. Setelah melakukan intervensi, dilakukan kembali observasi untuk mengetahui perubahan nilai skala nyeri otot pada lansia.

### 3. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Skala Nyeri Pre Intervensi Herbal Compress Ball Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2018.**

Skala nyeri	f	%
4-6 = nyeri sedang	9	60.0
7-9 = nyeri berat terkontrol	6	40.0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 1, di peroleh data bahwa terdapat 6 orang (40%) responden mengalami nyeri berat terkontrol (skala nyeri 7-9) dan 9 orang (60%) responden mengalami nyeri sedang (skala nyeri 4-6) sebelum dilakukan intervensi *Herbal Compress Ball*.

**Tabel 2. Skala Nyeri Post Intervensi Herbal Compress Ball Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2018.**

Skala nyeri	f	%
0 = tidak ada nyeri	9	60.0
1-3 = nyeri ringan	6	40.0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 2, di peroleh data bahwa terdapat 6 orang (40%) responden mengalami nyeri ringan (skala nyeri 1-3) dan 9 orang (60%) responden mengalami tidak ada nyeri (skala nyeri 0) setelah dilakukan intervensi *Herbal Compress Ball*.

**Tabel 3. Hasil Uji Statistic Pengaruh Herbal Compress Ball Terhadap Penurunan Nyeri Otot Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2018.**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skala nyeri Post-pre intervensi	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	15		
				Post intervensi-pre intervensi
Z				-3.873 <sup>a</sup>
Asymp.Sig.(2-tailed)				.000

Berdasarkan table 3 diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan skala nyeri otot pada lansia pre-post intervensi *Herbal Compress Ball*, dimana seluruh responden atau sebanyak 15 orang lansia (100%) mengalami penurunan skala nyeri otot setelah diberikan terapi *Herbal Compress Ball*.

Berdasarkan uji statistic *wilcoxon sign rank test*, diperoleh nilai *p value* = 0,000 dimana  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menggambarkan hasil *wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Herbal Compress Ball* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2018.

#### 4. PEMBAHASAN

##### 1. Skala nyeri otot pre intervensi *Herbal Compress Ball*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa skala nyeri otot yang dialami oleh responden pre intervensi *Herbal Compress Ball* adalah 6 orang (40%) responden dengan nyeri berat terkontrol (skala nyeri 7-9) dan sebanyak 9 orang (60%) responden

dengan kategori nyeri sedang (skala nyeri 4-6).

Nyeri merupakan perasaan tidak nyaman, baik ringan mau pun berat yang hanya dapat dirasakan oleh individu tersebut tanpa dapat dirasakan oleh orang lain, mencakup pola pikir, aktivitas seseorang secara langsung dan

perubahan hidup seseorang. Nyeri merupakan tanda dan gejala penting yang dapat menunjukkan telah terjadi gangguan fisiologis (Priyoto, 2015).

Diperkirakan 60%-75% dari orang di atas usia 65 dilaporkan mengalami nyeri terus menerus dan dari kasus ini didapatkan lebih tinggi untuk lansia yang tinggal dipanti jompo. Nyeri terutama dialami dibagian pinggang atau leher sekitar 65%, Nyeri Muskuloskeletal sekitar 40%, neuropatik perifer nyeri 35% (biasanya akibat diabetes atau postherpetic neuralgi), dan nyeri sendi kronis 15%-25% (Molton, 2014).

Perempuan berada pada risiko yang lebih tinggi mengalami nyeri otot (*myalgia*) dari pada laki-laki, dan risiko meningkat saat bertambahnya usia. resiko memuncak antara umur 55 tahun hingga 79 tahun. Orang-orang yang menderita *myalgia* paling sering mengeluh rasa sakit yang luas. Nyeri otot juga terjadi akibat dari penyakit dan gangguan yang dialami oleh lansia seperti artritis, osteoporosis, low back pain, hipotiroidisme. Para peneliti menganggap bahwa kaku badan saat bangun tidur, kesulitan untuk tidur,

kelelahan, dan kecemasan merupakan penentu bahwa rasa sakit sudah sensitif dan spesifik (James, 2005).

Penurunan progresif dan gradual masa muskuloskeletal mulai terjadi sebelum usia 40 tahun sehingga mengakibatkan penurunan mobilitas, keseimbangan dan fungsi organ internal. Otot berkurang ukurannya dan kehilangan kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanannya sebagai akibat dari penurunan aktivitas dan proses penuaan lansia (smeltzer, 2010).

Nyeri otot yang sering dialami oleh lansia merupakan akibat dari proses penuaan, dimana akan terjadi proses penurunan fungsi tubuh sehingga para lansia tidak dapat lagi melakukan aktifitas yang aktif seperti saat muda. Akibatnya lansia menjadi malas bergerak dan lebih sering duduk berjam-jam. Saat lansia terus duduk berjam-jam otot akan tertarik dan menjadi kaku karena terus diposisi yang sama, sehingga akan lebih sering terasa kram. Otot yang jarang di gerakkan dan dibiasakan dengan posisi yang salah akan semakin sakit saat dipaksa untuk melakukan aktifitas.

Para lansia semakin malas melakukan pergerakan karena merasa sakit terus menerus pada otot-otot tubuh, baik saat kegiatan bangun tidur, duduk, atau pun karena penyakit seperti asam urat, rematik, dan nyeri punggung bawah yang juga sedang dialami. Namun lansia sering gagal dalam menyampaikan nyeri yang sedang dirasakan karena tidak mampu menjelaskan karakteristik nyeri tersebut. Akhirnya nyeri yang sering dialami diabaikan oleh lansia. Anggapan yang sama terus berlangsung sehingga menjadi keyakinan para lansia bahwa penyebab nyeri otot yang sering dialami karena mereka sudah tua dan tidak perlu melakukan pengobatan secara medis.

## 2. Skala nyeri otot post intervensi *Herbal Compress Ball*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa skala nyeri otot yang dialami responden post intervensi *Herbal Compress Ball* adalah mengalami perubahan nilai skala nyeri otot, dengan hasil nilai terendah adalah 6 orang (40%) responden yang mengalami penurunan nyeri otot menjadi nyeri ringan (skala nyeri 1-3) dari 6 orang (40%) responden sebelumnya yang mengalami nyeri berat terkontrol (skala nyeri 7-9) dan hasil nilai tertinggi kategori tidak ada nyeri (skala nyeri 0) sebanyak 9 orang (60%) responden dari 9 orang (60%) responden sebelumnya yang mengalami nyeri sedang (skala nyeri 4-6).

Nyeri pada otot dapat berkurang akibat dari efek pemberian terapi panas terhadap tubuh sehingga meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah dan meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi (Wurangian, 2014).

Terapi panas yang mengandung jahe secara fisiologis, menurunkan nyeri pada tahap transduksi, dimana pada tahapan ini jahe memiliki kandungan gingerol yang mengandung siklooksigenase yang bisa menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri pada daerah yang bermasalah (Izza, 2014).

Bau harum yang khas dari *Herbal Compress Ball* juga memberikan efek aromaterapi kepada lansia. Efek aromaterapi dari *Herbal Compress Ball* berfungsi merilekskan pikiran sehingga responden tidak terlalu berfokus pada nyeri yang sedang dialami.

### 3. Pengaruh *Herbal Compress Ball* terhadap penurunan nyeri otot pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2018.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 orang responden, didapatkan data bahwa ada perubahan skala nyeri otot pada responden sebelum dan setelah dilakukan intervensi *Herbal Compress Ball*. Pada tahap pre intervensi *Herbal Compress Ball* mayoritas nyeri otot yang dialami responden dengan kategori nyeri sedang (skala nyeri 4-6) sebanyak 9 orang (60%) responden dan nyeri berat terkontrol (skala nyeri 7-9) sebanyak 6 orang (40%) responden. Pada tahap post intervensi *Herbal Compress Ball* didapatkan responden tidak merasakan nyeri (skala nyeri 0) sebanyak 9 orang (60%) responden dan sebanyak 6 orang (40%) responden dengan kategori nyeri ringan (1-3).

Data yang telah dikumpulkan dilakukan uji normalitas yang terdiri atas uji histogram, Kolmogorov, Shapiro-wilkskewness dan kurtosis. Dari hasil uji normalitas didapatkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka peneliti menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon sign rank test*, diperoleh hasil analisis statistic  $p\text{ value} = 0.000$ , dimana nilai  $p\text{value} < 0.05$ , yang berarti ada pengaruh signifikan dari intervensi *Herbal Compress Ball* terhadap penurunan nyeri otot pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2018.

Penelitian ini didukung oleh Dhippayom (2015) tentang *Clinical Effects of Thai Herbal Compress: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Penelitian ini dilakukan di Thailand kepada pasien yang mengalami nyeri rematik dan asam urat, pasien dengan nyeri muskuloskeletal, pasien dengan nyeri persalinan, dan kepada pasien dengan induksi laktasi. Hasil uji statistic didapatkan  $p = 0.048$ . Penelitian ini menunjukkan hasil yang baik dalam

menurunkan nyeri. Pada penelitian ini juga dikatakan bahwa *Herbal Compress Ball* telah tercantum dalam daftar obat Esensial Nasional Thailand untuk otot terkilir, nyeri sendi, dan nyeri otot.

Berdasarkan penelitian Chiranthanut (2014) tentang *Thai Massage, and Thai Herbal Compress versus Oral Ibuprofen in Symptomatic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Randomized Controlled Trial*. Penelitian ini dilakukan di Thailand kepada pasien dengan nyeri Osteoarthritis. Hasil uji statistic  $p = 0.010$ . Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terapi *Herbal Compress Ball* sama baiknya dengan penggunaan obat ibuprofen dalam hal menurunkan nyeri.

Pada penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa penggunaan *Herbal Compress Ball* sangat baik dianjurkan kepada lansia sebagai terapi alternatif dalam menurunkan nyeri otot. Penggunaan terapi *Herbal Compress Ball* kepada lansia bermanfaat dalam mengurangi dampak negatif penggunaan terapi farmakologi. Lansia sangat rentan terhadap komplikasi dari obat-obatan karena telah mengalami penurunan fungsi organ tubuh untuk merespon dengan baik obat-obatan yang masuk kedalam tubuh. Salah satu dampak negatif penggunaan farmakologi pada lansia adalah konstipasi. Dengan penggunaan terapi *Herbal Compress Ball* nyeri otot pada lansia dapat menurun tanpa menimbulkan komplikasi lain yang dapat memperburuk keadaan lansia.

## 5. KESIMPULAN

1. Dalam penelitian terhadap 15 orang (100%) responden yang mengalami nyeri otot pre intervensi *Herbal Compress Ball*, terdapat 9 orang (60%) responden yang mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6.

2. Dalam penelitian terhadap 15 orang (100%) responden yang mengalami nyeri otot post intervensi *Herbal Compress Ball*, terdapat 9 orang (60%) responden tidak ada nyeri dengan skala nyeri 0.
3. Ada pengaruh signifikan *Herbal Compress Ball* terhadap penurunan nyeri otot pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2018 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

## 6. SARAN

1. Diharapkan pasien menggunakan *Herbal Compress Ball* yang diberikan oleh peneliti dalam mengatasi masalah nyeri apa bila sedang mengalami nyeri otot, sehingga pasien merasa efek relaksasi dan nyeri otot menurun.
2. Diharapkan pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan menjadikan *Herbal Compress Ball* sebagai salah satu materi pelajaran dalam mata kuliah *nursing entrepreneur ship*.
3. Diharapkan pihak UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai membantu dalam mensosialisasikan terapi *Herbal Compress Ball* sebagai salah satu terapi alternatif dalam membantu mengurangi nyeri otot pada lansia.
4. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi penelitian ini dengan menambahkan grup kontrol dan membandingkan efektifitas *Herbal Compress Ball* antara grup intervensi dan grup kontrol.

## 7. REFERENSI

- Billhantomo, Rimas. (2013). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Myalgia Subscapularis Dextra Di BBRSD Surakarta*, (Online), ([eprints.ums.ac.id/26845/12/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/26845/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf), diakses 11 januari 2018).
- Budhwar, Vikas. (2006). *Khasiat Rahasia Jahe dan Kunyit*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Creswell, John. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches* Third Edition. American : Sage.
- Cutshall, Susanne, dkk. (2010). *Effect of Massage Therapy on Pain, Anxiety, and Tension in Cardiac Surgical Patients: A pilot Study*. (Online). (diakses 2 februari 2018).
- Dalamagka, Maria. (2015). *Acupuncture in Chronic Pain, Low Back Pain and Migraine*. (Online). (<https://pdfs.semanticscholar.org/9cba/3077dd58d47e345e945537ea3fa631fc9601.pdf>, diakses 8 februari 2018).
- Dhippayom, Teerapon dkk., (2015). *Clinical Effects of Thai Herbal Compress: A Systematic Review and Meta-Analysis*. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25861373>, diakses pada 19 september 2017).
- Grove, Susan. (2014). *Understanding Nursing Research Building An Evidence Based Practice*, 6th Edition. China : Elsevier.
- Haddad, Bob. (2014). *Thai Massage And Thai Healing Arts : Practice, Culture, and Spiritual*. Chiang Mai : Thailand.
- Ivan R, Molton & Alexandra L. Terrill. (2014). *Overview of Persistent Pain in Older Adults*. *University of Washington*



- Medical Center* (Online) ([https://www.researchgate.net/publication/260250665\\_Overview\\_of\\_Persistent\\_Pain\\_in\\_Older\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/260250665_Overview_of_Persistent_Pain_in_Older_Adults)), diakses pada 16 oktober 2017).
- Izza, Syarifatul. 2014. Perbedaan Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Skripsi. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, Kabupaten Semarang.
- James M. Gill, MD, MPH, and Anna Quisel, MD. (2005). *Fibromyalgia And Diffuse Myalgia*. From the Department of Family and Community Medicine (Online), ([familypractice.theclinics.com](http://familypractice.theclinics.com)), diakses pada 28 september 2017).
- Kneale. (2011). *Buku Keperawatan Ortopedik & Trauma*. Ed. 2. Jakarta : EGC.
- Kementerian Kesehatan RI, (2016). *Situasi Lanjut Usia Di Indonesia*, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI Pusat Data Dan Informasi. (Online) (<http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin%20lanusia%202016.pdf>), diakses pada 29 januari 2018).
- Lertlop, Wichan. (2015). The appropriate temperature of the Thai herbal ball compress for relaxing effected. (Online), (diakses pada 20 september 2017).
- Nugroho, H. Wahyudi. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta :EGC.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Polit, Denise F. (2012). *Nursing Research 7 ed*. China : The Point.
- Price, S. (2005). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Ed. 6. Jakarta : EGC.
- Priyoto (2015). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sani, Fathnur. (2016). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas Dan Eksperimental*. Yogyakarta : Deepublish.
- Setiobudi, Toni. (2016). *Sembuh Dari Nyeri Punggung*. Yogyakarta : ANDI.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeria*. Jakarta : Salemba Medika.
- Smeltzer, S. (2010). *Medical-Surgical Nursing*. Jakarta : EGC.
- Therkleson, Tessa. (2010). *Ginger And Osteoarthritis*. (Online). (di akses pada 28 agustus 2017).
- Thomas V.J. (1997). *Pain, Its Nature And Management*. London : Bailliere.
- Tindle, Hilari, dkk. (2005). *Factors Associated With the se of Mind Body Therapies Among United States Adults With musculoskeletal Pain*. (Online). (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16150369>), diakses pada 2 februari 2018).
- Verra, Martin, dkk. (2012). *Horticultural Therapy for Patients With Chronic Musculoskeletal Pain: Results of a Pilot Study*. (Online) (diakses pada 2 februari 2018).

Wiarso, Giri. (2017). *Nyeri Tulang Dan Sendi*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

Wulandari, Nyoman, dan Sugijanto. (2015). *Kombinasi Contract*

*Relax Stretching dan Infra Merah Sama Baiknya Dengan Pedal*