

**MANAJEMEN NYERI ASAM URAT PADA LANSIA MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN
MINYAK PIJAT AROMATERAPI**

**MANAGEMENT OF GOUT-RELATED PAIN IN OLDER ADULTS THROUGH TRAINING ON
AROMATHERAPY MASSAGE OIL PREPARATION**

Zakiah Thahir*, Haryanto, Andi Budirohmi, Muhammad Taufiq Duppa, Anshari Masri
Universitas Muhammadiyah Makassar

*zakiahthahir@unismuh.ac.id

ABSTRACT

Joint pain caused by gout is one of the common health problems experienced by older adults and may lead to limited physical activity and decreased quality of life. Non-pharmacological management is one approach that can be applied to help reduce pain complaints, one of which is aromatherapy massage using herbal-based oils. However, older adults' knowledge and practical skills regarding the use of complementary therapy are still limited. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of older adults in managing gout-related joint pain through health education, aromatherapy massage demonstrations, and training on preparing herbal aromatherapy oils. The activity was conducted on October 7th, 2025, at Sekolah Lansia Lontara, UPT KB Rappocini, Minasa Sari Subdistrict, Makassar City, involving 24 participants. The methods used included health education sessions, interactive discussions, demonstrations of aromatherapy massage techniques, practical training in preparing herbal aromatherapy oils using clove oil, lemongrass oil, ginger oil, and lavender oil, followed by evaluation through pre-test and post-test. The results showed an increase in participants' knowledge and skills regarding gout-related joint pain management. The level of participants' knowledge and skills increased from 17.21% before the intervention to 82.79% after the activity. Participants also showed high enthusiasm during the practical sessions and were able to understand the process of preparing aromatherapy oils and performing simple massage techniques that can be independently applied at home. This community service activity had a positive impact on improving older adults' knowledge and skills in managing gout-related joint pain through non-pharmacological approaches based on aromatherapy massage and the use of herbal ingredients. This program is expected to support older adults' independence in managing pain complaints and contribute to improving their quality of life.

Keywords: *gout; older adults; joint pain; aromatherapy massage; herbal ingredients*

ABSTRAK

Nyeri sendi akibat asam urat merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami kelompok lansia dan dapat berdampak pada keterbatasan aktivitas serta penurunan kualitas hidup. Penatalaksanaan nonfarmakologis menjadi salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri, salah satunya melalui pijat aromaterapi berbahan herbal. Namun, pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai pemanfaatan terapi komplementer tersebut masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam manajemen nyeri sendi akibat asam urat melalui edukasi kesehatan, demonstrasi pijat aromaterapi, serta pelatihan pembuatan minyak aromaterapi berbahan herbal. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2025 di Sekolah Lansia Lontara Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, Kelurahan Minasa Sari, Kota Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi teknik pijat aromaterapi, praktik pembuatan minyak aromaterapi berbahan herbal menggunakan minyak cengkeh, minyak sereh, minyak jahe, dan minyak lavender, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai penanganan nyeri sendi akibat asam urat. Tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum edukasi sebesar 17,21% meningkat menjadi 82,79% setelah kegiatan. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama praktik dan mampu memahami tahapan pembuatan minyak aromaterapi serta teknik pijat sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia terkait manajemen nyeri sendi akibat asam urat melalui pendekatan nonfarmakologis berbasis pijat aromaterapi dan pemanfaatan bahan herbal. Program ini diharapkan dapat

mendukung kemandirian lansia dalam mengelola keluhan nyeri serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup.

Kata kunci: Asam urat; lansia; nyeri sendi; pijat aromaterapi; bahan herbal.

PENDAHULUAN

Asam urat atau *gout arthritis* merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering ditemukan pada kelompok lansia dan menjadi penyebab gangguan muskuloskeletal yang cukup tinggi di masyarakat. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) yang menyebabkan terbentuknya kristal monosodium urat pada persendian dan jaringan sekitar. Penumpukan kristal tersebut dapat memicu proses inflamasi yang ditandai dengan nyeri sendi, bengkak, kemerahan, serta keterbatasan gerak. Pada kelompok lansia, kondisi ini sering menimbulkan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kemandirian, dan berdampak pada kualitas hidup (Awanis et al., 2021; Pratiwi & Mustikasari, 2024)

Penanganan asam urat dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya bertujuan mengurangi inflamasi dan menurunkan kadar asam urat, namun penggunaan jangka panjang memerlukan pemantauan dan pada beberapa kondisi dapat menimbulkan efek samping tertentu. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif yang dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat untuk membantu mengurangi keluhan nyeri sendi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan adalah pijat aromaterapi. Kombinasi teknik pijatan ringan dengan penggunaan minyak aromaterapi berbahan herbal diketahui dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, membantu memperlancar sirkulasi darah, dan mendukung penurunan persepsi nyeri pada area sendi yang terasa tidak nyaman (Hidayah dkk, 2023; Khairina dan Septiany, 2024)

Minyak sereh, jahe, cengkeh dan lavender telah populer dan telah banyak digunakan di masyarakat. minyak ini semakin dikenal karena manfaat terapeutiknya, terutama dalam terapi komplementer untuk orang tua. Misalnya, minyak lavender telah digunakan secara efektif dalam aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri otot pada orang tua yang menderita insomnia, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan tanpa perlu pengobatan konvensional (Ningtyas dkk, 2025). Demikian pula, minyak serai, yang dikenal karena khasiatnya yang menenangkan, telah diformulasikan menjadi balsem untuk menghilangkan stres dan relaksasi, menunjukkan aplikasi praktisnya dalam inisiatif kesehatan masyarakat (Muin et al., 2024). Integrasi minyak herbal ini ke dalam praktik kesehatan sehari-hari tidak hanya memberdayakan individu untuk mengelola kesehatan mereka secara mandiri tetapi juga sejalan dengan tren yang berkembang menggunakan obat alami untuk penyakit umum. Pendekatan ini didukung oleh meningkatnya penerimaan aromaterapi sebagai alternatif berbiaya rendah efek samping untuk perawatan konvensional, dengan minyak esensial digunakan untuk mengelola kondisi seperti kecemasan, nyeri, dan hipertensi (Nalla et al., 2023) (Kasanah dkk, 2025). Selain itu, program pendidikan masyarakat telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan antusiasme publik terhadap produk herbal (Wati et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di Sekolah Lansia Lontara Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, Kelurahan Minasa Sari, Kota Makassar, masih ditemukan peserta lansia yang mengeluhkan nyeri sendi akibat asam urat serta memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Sebagian besar peserta lebih mengenal penggunaan obat dibandingkan terapi pendamping seperti pijat aromaterapi dan pemanfaatan bahan herbal. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang disertai pelatihan keterampilan praktis agar lansia memiliki pengetahuan yang memadai sekaligus mampu menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bentuk implementasi pengabdian kepada masyarakat, tim dari Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar melaksanakan kegiatan edukasi mengenai manajemen nyeri sendi akibat asam urat pada lansia melalui pendekatan pijat aromaterapi. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi teknik pijat aromaterapi, serta pelatihan pembuatan minyak aromaterapi berbahan herbal. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan nyeri sendi akibat asam urat, meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan, serta mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran, Tempat, dan Waktu PKM

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini ditujukan kepada peserta Sekolah Lansia Lontara yang berada di bawah binaan Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, Kelurahan Minasa Sari, Kota

Makassar. Sasaran kegiatan adalah kelompok lansia yang memiliki keluhan nyeri sendi akibat asam urat maupun yang berisiko mengalami gangguan tersebut serta membutuhkan edukasi mengenai penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2025 di Sekolah Lansia Lontara Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, Kelurahan Minasa Sari, Kota Makassar. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 24 orang. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan hasil koordinasi awal dengan mitra dan identifikasi kebutuhan masyarakat terkait edukasi kesehatan lansia, khususnya mengenai manajemen nyeri sendi akibat asam urat.

Metode PKM yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi partisipatif dan demonstrasi praktik. Edukasi diberikan melalui penyuluhan kesehatan mengenai pengertian asam urat, faktor risiko, gejala, pencegahan, dan upaya penanganan nonfarmakologis pada lansia. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi untuk memudahkan peserta memahami informasi yang diberikan.

Selain penyuluhan, dilakukan demonstrasi teknik pijat aromaterapi sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada area sendi. Peserta juga diberikan pelatihan praktik pembuatan minyak aromaterapi berbahan herbal menggunakan minyak cengkeh, minyak sereh, minyak jahe, dan minyak lavender. Metode praktik dipilih agar peserta tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Diskusi dan tanya jawab dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memberi kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman dan memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai materi yang disampaikan.

Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) diawali dengan tahap persiapan yang meliputi pembentukan tim pelaksana, pembagian tugas masing-masing anggota, serta koordinasi internal terkait rencana pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini tim juga melakukan komunikasi awal dengan pihak mitra, yaitu Sekolah Lansia Lontara Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, untuk menentukan waktu pelaksanaan, jumlah peserta, dan kebutuhan teknis selama kegiatan berlangsung.

Tahap berikutnya adalah identifikasi kebutuhan peserta melalui observasi awal dan diskusi bersama pihak mitra. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta, khususnya terkait keluhan nyeri sendi akibat asam urat, serta menggali kebutuhan edukasi yang diperlukan. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim kemudian menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta, menyiapkan media presentasi, instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam demonstrasi dan praktik.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait asam urat dan penanganannya. Selanjutnya tim memberikan edukasi kesehatan mengenai pengertian asam urat, faktor risiko, gejala, pencegahan, dan penatalaksanaan nonfarmakologis. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi dan dilanjutkan dengan sesi diskusi serta tanya jawab. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi teknik pijat aromaterapi untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada area sendi. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan praktik pembuatan minyak aromaterapi berbahan herbal menggunakan minyak cengkeh, minyak sereh, minyak jahe, dan minyak lavender. Pada sesi ini peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat masing-masing bahan, cara peracikan sederhana, serta cara penggunaan yang aman di rumah.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta diberikan *post-test* sebagai bentuk evaluasi untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan setelah mengikuti kegiatan. Tahap akhir berupa evaluasi dan penyusunan laporan dilakukan oleh tim pelaksana dengan menelaah hasil kegiatan, keterlibatan peserta selama pelaksanaan, serta capaian luaran pengabdian kepada masyarakat.

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan diukur melalui evaluasi *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah intervensi. Penilaian dilakukan terhadap pemahaman peserta mengenai asam urat, faktor risiko, pencegahan, manfaat pijat aromaterapi, serta pemanfaatan bahan herbal sebagai terapi pendamping. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga diamati melalui keterlibatan aktif peserta selama penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik pembuatan minyak aromaterapi. Antusiasme peserta, kemampuan mengikuti tahapan praktik, serta kemampuan menjelaskan kembali materi yang diberikan menjadi indikator tambahan dalam menilai efektivitas kegiatan.

HASIL dan PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2025 di Sekolah Lansia Lontara Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, Kelurahan Minasa Sari, Kota Makassar.

Kegiatan diikuti oleh 24 peserta yang seluruhnya merupakan anggota Sekolah Lansia.



Gambar 1. Peserta Kegiatan

Berdasarkan karakteristik peserta, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (91,66%), sedangkan peserta laki-laki sebanyak 2 orang (8,34%). Berdasarkan kelompok usia, peserta terbanyak berada pada rentang usia 61–70 tahun sebanyak 11 orang (45,83%), Dari segi tingkat pendidikan, sebagian besar peserta memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 13 orang (65%). Data dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Kriteria		Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	2	8,34
	Perempuan	22	91,66
	Total	24	100
Umur	40-50 tahun	2	8,33
	51-60 tahun	5	20,83
	61-70 tahun	11	45,83
	> 70 tahun	6	25
	Total	24	100
Pendidikan terakhir	SD	0	0
	SMP	1	4,17
	SMA	13	54,17
	Diploma	5	20,83
	Sarjana (S1)	5	20,83
	Total	24	100

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai asam urat, faktor risiko, penanganan nonfarmakologis, serta pemanfaatan aromaterapi. Selanjutnya peserta menerima edukasi kesehatan mengenai asam urat pada lansia, gejala, pencegahan, dan manajemen nyeri secara nonfarmakologis. Setelah sesi edukasi, tim melaksanakan demonstrasi teknik pijat aromaterapi dan pelatihan pembuatan minyak pijat aromaterapi menggunakan minyak cengkeh,

minyak sereh, minyak jahe, dan minyak lavender. Peserta mengikuti praktik secara langsung dengan pendampingan tim dan diberikan kesempatan mencoba teknik pijat sederhana serta memahami tahapan peracikan minyak aromaterapi.



Gambar 2. Pemberian Edukasi tentang Managemen Nyeri Sendi Asam urat



Gambar 3. Penjelasan tentang Pijat Aromaterapi

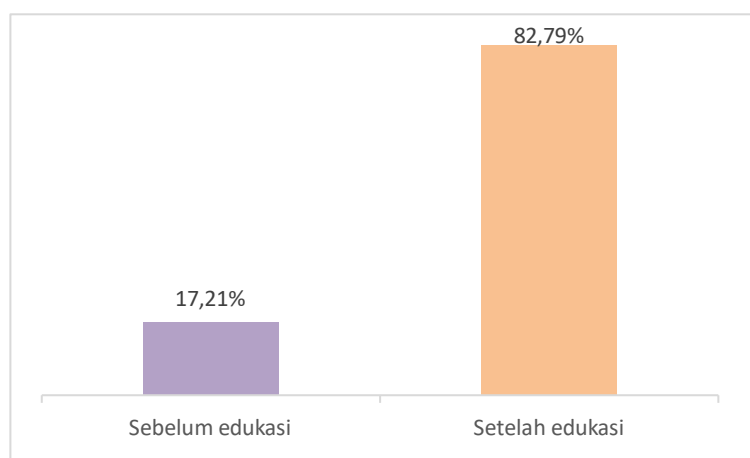


Gambar 4. Pelatihan cara Pembuatan Minyak pijat Aromaterapi

Tabel 2. Bahan yang digunakan dalam pelatihan pembuatan minyak pijat aromaterapi

No	Bahan	Kandungan utama	Manfaat dalam minyak pijat aromaterapi
1	Minyak cengkeh	Eugenol	Membantu memberikan efek hangat, analgesik, dan antiinflamasi untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada area sendi
2	Minyak sereh	Citral, geraniol, citronellal	Memberikan aroma segar dan membantu relaksasi otot serta meningkatkan kenyamanan pada area yang nyeri
3	Minyak jahe	Gingerol, shogaol	Membantu memberikan sensasi hangat dan mendukung pengurangan keluhan nyeri serta kekakuan sendi
4	Minyak lavender	Linalool, linalyl acetate	Memberikan efek relaksasi, membantu menenangkan tubuh dan meningkatkan kenyamanan selama pijat

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan. Persentase tingkat pengetahuan dan keterampilan sebelum edukasi sebesar 17,21% meningkat menjadi 82,79% setelah intervensi. Selain peningkatan hasil evaluasi, peserta juga menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan, terlihat dari antusiasme saat diskusi, kemampuan mengikuti demonstrasi, dan partisipasi dalam praktik pembuatan minyak aromaterapi. Dapat dilihat pada gambar 5.

**Gambar 5.** Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

PEMBAHASAN

Kegiatan PKM menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan pelatihan keterampilan praktis memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengelola nyeri akibat asam urat. Peningkatan dari 17,21% menjadi 82,79% menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif dan demonstrasi dapat membantu peserta memahami materi kesehatan dengan lebih baik. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana dan praktik langsung menjadi pendekatan yang efektif untuk kelompok lansia karena mempermudah peserta menerima informasi sekaligus mengaplikasikannya secara nyata.

Nyeri akibat asam urat merupakan keluhan yang sering dialami lansia dan dapat memengaruhi aktivitas fisik maupun kualitas hidup. Penanganan nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif yang penting untuk diperkenalkan kepada masyarakat sebagai terapi pendamping selain penggunaan obat. Keluhan nyeri akut pada penderita gout arthritis dapat memengaruhi aktivitas harian dan membutuhkan penanganan yang tepat agar tidak mengganggu fungsi fisik. Hal tersebut sejalan dengan kondisi peserta

dalam kegiatan ini, di mana sebagian peserta menyampaikan adanya keluhan nyeri sendi yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Pijat aromaterapi, sebagai terapi komplementer, telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan kualitas hidup orang tua, terutama dalam mengelola rasa sakit dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Integrasi minyak esensial dengan teknik pijat, seperti effleurage, telah dilaporkan secara efektif mengurangi rasa sakit yang terkait dengan kondisi seperti radang sendi asam urat dan osteoarthritis (Putra et al, 2025). Aromaterapi, yang melibatkan penggunaan minyak esensial yang berasal dari tumbuhan, telah dikenal karena potensinya untuk meringankan gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, sehingga berkontribusi pada rasa nyaman dan relaksasi secara keseluruhan pada pasien lansia. Penelitian telah menunjukkan bahwa pijat aromaterapi secara signifikan dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi fisik dan kualitas tidur pada wanita lanjut usia dengan osteoarthritis, menunjukkan kemanjurannya sebagai intervensi keperawatan (Silva, 2024).

Pelatihan pembuatan minyak pijat aromaterapi menjadi salah satu komponen penting dalam kegiatan ini karena menambah keterampilan praktis peserta. Bahan herbal yang digunakan berupa minyak cengkeh, minyak sereh, minyak jahe, dan minyak lavender diperkenalkan sebagai bahan yang relatif mudah diperoleh dan dapat digunakan dalam praktik sederhana di rumah. Kegiatan praktik memungkinkan peserta mengenal manfaat masing-masing bahan serta memahami cara penggunaan yang aman. Pendekatan keterampilan seperti ini penting dalam kegiatan pengabdian karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong pemberdayaan dan kemandirian peserta. Intervensi nonfarmakologis berbasis massage pada lansia dapat menjadi pendekatan yang membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan (Turahman et al., 2023).

Pemanfaatan minyak herbal dalam kegiatan ini dipilih berdasarkan manfaat aromaterapi dan kandungan aktif yang berpotensi membantu meredakan keluhan nyeri pada lansia, khususnya nyeri sendi akibat asam urat. Minyak cengkeh mengandung senyawa utama eugenol yang dikenal memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Senyawa ini bekerja membantu mengurangi respons peradangan dan memberikan sensasi hangat yang dapat meningkatkan kenyamanan pada area tubuh yang terasa nyeri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa eugenol pada minyak cengkeh dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan sering dimanfaatkan sebagai terapi komplementer untuk keluhan muskuloskeletal (Lameky et al., 2024).

Minyak sereh juga digunakan karena mengandung citral, geraniol, dan citronellal yang diketahui memiliki aktivitas antiinflamasi dan memberikan efek relaksasi pada otot. Selain aroma khas yang menyegarkan, minyak sereh membantu memberikan sensasi hangat dan nyaman pada area sekitar sendi sehingga dapat mendukung relaksasi otot dan membantu mengurangi rasa tidak nyaman akibat nyeri asam urat (Dentaningtyas et al., 2025). Sementara itu, minyak jahe mengandung senyawa aktif gingerol dan shogaol yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan antioksidan. Kandungan tersebut diketahui membantu menurunkan respons inflamasi pada jaringan dan memberikan efek hangat yang sering dimanfaatkan untuk membantu mengurangi nyeri sendi dan kekakuan pada lansia. Studi lain menyatakan bahwa efektivitas kompres jahe dan bawang merah dalam mengurangi nyeri sendi pada orang tua, menemukan penurunan tingkat nyeri yang signifikan dan menghubungkan peningkatan dengan vasodilatasi perifer dan sifat anti-inflamasi (Syahwal et al., 2024).

Selain minyak yang memberikan sensasi hangat, minyak lavender ditambahkan karena memiliki kandungan utama linalool dan linalyl acetate yang berperan memberikan efek relaksasi, menenangkan, dan meningkatkan rasa nyaman (Sahara et al., 2025). Aroma lavender dapat membantu menurunkan ketegangan otot serta memberikan efek relaksasi psikologis selama proses pijat berlangsung. Kombinasi minyak cengkeh, sereh, jahe, dan lavender dalam pelatihan ini menjadi pendekatan komplementer yang saling mendukung, yaitu membantu memberikan rasa hangat, relaksasi otot, kenyamanan, serta mendukung upaya nonfarmakologis dalam meringankan gejala nyeri sendi akibat asam urat pada lansia. Pemanfaatan bahan herbal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar juga meningkatkan peluang keberlanjutan penerapan terapi ini secara mandiri di rumah oleh peserta setelah kegiatan selesai. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung lebih mudah diterima oleh kelompok lansia. Keterlibatan aktif peserta dalam sesi tanya jawab dan praktik memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman serta kesiapan untuk menerapkan keterampilan yang diperoleh di rumah. Edukasi keluarga dan masyarakat mengenai pengelolaan gout arthritis dapat meningkatkan kesiapsiagaan dan kemampuan dalam melakukan penanganan sederhana secara mandiri (Aldi & Algristian, 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam manajemen nyeri asam urat melalui pendekatan nonfarmakologis berbasis pijat aromaterapi dan pelatihan pembuatan minyak pijat aromaterapi. Selain memberikan pemahaman

mengenai penyakit asam urat, kegiatan ini juga memperkuat keterampilan peserta dalam memanfaatkan bahan herbal secara sederhana dan aplikatif. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berbasis edukasi dan pelatihan keterampilan dapat menjadi strategi promotif-preventif yang relevan untuk mendukung kualitas hidup lansia di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai manajemen nyeri asam urat pada lansia melalui pelatihan pembuatan minyak pijat aromaterapi di Sekolah Lansia Lontara Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, Kelurahan Minasa Sari, Kota Makassar berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia terkait asam urat, upaya penanganan nonfarmakologis, serta pemanfaatan bahan herbal dalam pembuatan minyak pijat aromaterapi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta dari 17,21% sebelum kegiatan menjadi 82,79% setelah kegiatan. Selain itu, peserta mampu memahami materi yang diberikan, mengikuti demonstrasi teknik pijat aromaterapi, serta mempraktikkan pembuatan minyak pijat aromaterapi berbahan herbal secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung kemandirian lansia dalam mengelola keluhan nyeri akibat asam urat melalui pendekatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di rumah, sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di masyarakat.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendampingan rutin kepada peserta Sekolah Lansia Lontara agar pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diperlukan keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan setempat untuk mendukung lansia dalam menerapkan manajemen nyeri asam urat secara nonfarmakologis melalui pijat aromaterapi dan pemanfaatan bahan herbal di rumah.

Pada kegiatan selanjutnya, disarankan dilakukan evaluasi berkala terhadap penerapan keterampilan peserta setelah pelatihan, sehingga dapat diketahui keberlanjutan pemanfaatan minyak pijat aromaterapi serta dampaknya terhadap keluhan nyeri asam urat. Pengembangan kegiatan serupa dengan cakupan peserta yang lebih luas juga perlu dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Balai UPT KB Kecamatan Rappocini, Kelurahan Minasa Sari, Kota Makassar, khususnya Sekolah Lansia Lontara, atas kerja sama dan dukungan selama kegiatan berlangsung. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif, serta kepada mahasiswa dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldi, D. R., & Algristian, H. (2025). The Effect of Aromatherapy Lavender Essential Oils on the Quality of Life of Patients with Chronic Diseases and Pain. *Jurnal Riset Kualitatif Dan Promosi Kesehatan*, 4(2), 68–88. <https://doi.org/10.61194/jrkpk.v4i2.788>
- Awanis, H., Heriyanto, H., Mardiani, M., Husni, H., & Wijaya, A. S. (2021). *Pengaruh Terapi Foot Massage Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis (Ra) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Dentaningtyas, F. A., Margatot, D. I., & Haryani, N. (2025). *Managing Pain Related Gout Arthritis in Elderly: An Intervention Using Ergonomic Exercise and Warm Lemongrass Compress in Joyotakan Village, Surakarta*. <https://doi.org/10.58545/jkki.v5i3.527>
- Hidayah, D., Sajidin, M., & Merbawani, R. (2023). *Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di Upt Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto*.
- Kasanah, A. Al, Priyoto, P., & Widhi, B. W. (2025). *Penyuluhan Terapi Herbal untuk Mengontrol*

Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.
<https://doi.org/10.62951/panggungkebaikan.v2i4.2508>

- Khairina, R., & Septiany, M. (2024). Pengaruh Intervensi Massage Teknik Effleurage dengan Minyak Zaitun terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Ny. Z di Desa Sungai Rangas Hambuku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2653–2659.
- Lameky, V. Y., Akollo, I. R., & Tiwery, R. T. (2024). Efektivitas Minyak Atsiri Daun Cengkeh (*Syzygium aromaticum*) dan Biji Pala (*Myristica fragrans*) terhadap Low Back Pain: Studi Perbandingan di Kota Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(2), 368–374. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i2.267>
- Muin, R., Panaungi, A. N., Muin, R., & Panaungi, A. N. (2024). Tutorial Pembuatan Balsam Dari Minyak Sereh (*Cymbopogon Citratus*) Sebagai Pengobatan Relaksasi Pada Masyarakat Desa Panaikang. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 6(1), 30–33. <https://doi.org/10.35892/community.v6i1.2153>
- Nalla, S., Golla, U., Palatheeya, S., & Aouta, E. K. (2023). *Aromatherapy* (pp. 120–125). Informa. <https://doi.org/10.1201/9781003389774-8>
- Ningtyas, L. A. W., Darmapatni, N. M. W. G., & Armini, N. W. (2025). Pemanfaatan terapi akupresure dan aromaterapi lavender bagi lansia dengan insomnia. *Abdimas Kosala*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.37831/akj.v4i1.365>
- Pratiwi, Y. D., & Mustikasari, I. (2024). Penerapan kompres hangat daun kelor terhadap nyeri asam urat pada lansia di Desa Pucangsawit. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3), 93–105.
- Putra, I. P. E. W., Widyanto, Z., & Wakey, M. (2025). *Benefits of Massage Therapy for the Elderly: A Systematic Review from Physical and Mental Health Perspectives*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17076747>
- Sahara, S. N., Mulyanti, D., & Soewondo, B. P. (2025). Studi Literatur Efektivitas Minyak Atsiri Lavender (*Lavandula angustifolia*) sebagai Pereda Nyeri. *Bandung Conference Series Pharmacy*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v5i2.21425>
- Silva, F. R. O. (2024). Aromatherapy Today: A Science of Integration and Evidence-Based Practice. *Deleted Journal*, 2(1), bjhae20. <https://doi.org/10.62435/2965-7253.bjhae.2025.bjhae20>
- Syahwal, M., Aluddin, A., & Ihsan, H. (2024). Efektifitas Penggunaan Jahe (*Zingiber officinale* var. *amarum*) dan Bawang Merah (*Allium cepa* L. var. *aggregatum*) Sebagai Bahan Terapi Nyeri Sendi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(3), 288–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.3.288-291>
- Turahman, T., Rahayu, M. P., Sari, G. N. F., Rejeki, E. S., Harmastuti, N., & Supriyadi, S. (2023). Pelatihan pembuatan aromaterapi lavender & grass oil (alternatif pencegah dbd) dan lemon & greentea (karminatif). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. https://doi.org/10.46808/jurnal_bengawan.v3i1.81
- Wati, R. R., Amir, R., Habibah, S., Annisa, S., & Septiani, E. (2025). Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam (Cengkeh, Jahe, Dan Lemon) Menjadi “Mbok Ceng” Herbal Candy Sebagai Antihipertensi Dan Peningkatan Daya Tahan Tubuh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 4(2), 39–45. <https://doi.org/10.36490/jpmtnd.v4i2.1658>