

## Meningkatkan Kemandirian Masyarakat dalam mengatasi Nyeri Sendi Berbasis tanaman Herbal pada kader Kesehatan

Muhammad Syahwal<sup>1</sup>, Aluddin<sup>2</sup>, Muhammad Uksim<sup>3</sup>

### **Kata Kunci:**

Pelatihan;  
Nyeri Sendi;  
Kader;  
Lansia;

### **Keywords :**

Training;  
Join Pain;  
Cadres;  
Elderly;

### **Corespondensi Author**

<sup>1</sup> Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan karya Kesehatan Jl. Jend. AH. Nasution, G.89 Anduonohu, Kota Kendari  
Email: [awaljhe@gmail.com](mailto:awaljhe@gmail.com)

### **Article History**

Received: 23-06-2024;  
Reviewed: 28-07-2024;  
Accepted: 12-08-2024;  
Available Online: 18-08-2024;  
Published: 28-08-2024

**Abstrak.** Pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam memanfaatkan tanaman ini untuk keperluan terapi masih sangat terbatas sehingga diperlukan pelatihan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader mengatasi nyeri sendi berbasis tanaman herbal. Metode kegiatan berupa penyuluhan dan praktik terapi rendam kaki pada 36 kader lansia. Hasil kegiatan meningkatkan pengetahuan kader kesehatan berdasarkan hasil analisis nilai pre dan post test dimana 41,7% responden berada pada kategori pengetahuan Baik dan lebih dari setengah responden berada pada kategori pengetahuan Sangat Baik (58,3%), selanjutnya juga terjadi perubahan keterampilan responden dalam mengatasi nyeri sendi dimana kategori keterampilan baik pada 29 responden (80,6%) dan hanya 7 responden (19,4%) dengan kategori keterampilan cukup. Kesimpulan kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan keterampilan mengatasi nyeri sendi berbasis tanaman herbal semakin lebih baik.

**Abstract.** Knowledge and skills of healthies cadres in utilizing these plants for therapy purposes are still very limited, thus health training is needed to improve the knowledge and skills of cadres in managing joint pain using herbal plants. The activities include counseling and practical foot soaking therapy for 36 elderly cadres. The results of the activities showed increasing knowledge of cadres based on the analysis of pre and post-test scores, where 41.7% of respondents were categorized as having Good knowledge and more than half of the respondents had Very Good knowledge (58.3%). Furthermore, there was also a change in the skills of respondents in managing joint pain, with 29 respondents (80.6%) categorized as having Good skills and only 7 respondents (19.4%) categorized as Adequate skills. In conclusion, the activities resulted in increased knowledge and improved skills in managing joint pain using herbal plants.



## PENDAHULUAN

*Administration On Aging* (AOA) menyebutkan bahwa sekitar 57% lansia di dunia mengalami masalah kronis pada sistem muskuloskeletal dan lebih dari 713 ribu lansia di Indonesia juga mengalami hal demikian (Chairani, 2015; Kementerian Kesehatan RI, 2018). Nyeri sendi pada lansia jika tidak tertangani dengan baik maka gejalanya akan semakin mengganggu seiring bertambahnya usia, hal ini menjadi salah satu masalah utama menyertai radang persendian bahkan pada kondisi lanjut sering disertai kekakuan sendi, dengan karakteristik gejala akut dengan awitan nyeri yang berulang (Miu & Chan, 2014; Nurarif, Amin Huda; Kusuma, 2015).

Penanganan nyeri sendi pada lansia memerlukan waktu yang lama sehingga pendekatan berbasis tanaman herbal lebih dianjurkan dengan memanfaatkan tumbuhan yang lazim ditemukan disekitar lingkungan penderita, pertimbangan selanjutnya bahwa terapi farmakologi sangat berpotensi menyebabkan ketergantungan dan mempengaruhi kinerja sistem tubuh yang semakin mengalami penurunan fungsi (Dewi et al., 2020; Muhith & Siyoto, 2016). Salah satu tanaman yang terbukti secara ilmiah mampu mengurangi nyeri adalah tanaman serai jenis *Cymbopogon Nardus L Randle*, kandungan kimiawi minyak atsiri memberikan efek hangat dan pedas sehingga membantu mengontrol nyeri (Andriani, 2016). Sensasi hangat pada lokasi nyeri akan melebarkan pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, otot mengalami kontraksi sehingga nyeri berangsur-angsur berkurang, pemberian terapi panas juga lebih nyaman dalam mengurangi nyeri dibanding terapi lain yang menggunakan suhu dingin (Andreinie, 2016; Anugraheni & Wahyuningsih, 2013; Siska Mayang Sari et al., 2019).

Pengelolaan kesehatan lansia di Puskesmas sebagai layanan primer yang bersentuhan langsung masyarakat sangat berperan membantu pemerintah dalam hal pemberdayaan kesehatan lansia yang berfokus pada pelayanan, upaya promosi kesehatan, deteksi dini serta pencegahan penyakit sehingga lansia mampu menerapkan pola hidup sehat dan senantiasa mendapatkan solusi pada masalah kesehatan (Kemenkes

RI, 2019; Utomo, 2019). Wilayah kerja puskesmas Ranomeeto terdiri dari 12 desa dengan jumlah kader lansia 2-3 orang sebagai sumberdaya penunjang puskesmas dalam melakukan pelayanan kepada lebih dari 200 lansia. Masalah nyeri sendi akibat berbagai penyakit degeneratif masih merupakan salah satu masalah prioritas yang mendapatkan perhatian serius sehingga berbagai upaya pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan keterampilan kader terus dilakukan dalam rangka memaksimalkan layanan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Ranomeeto.

Umumnya penderita nyeri sendi di wilayah ini hanya bergantung pada terapi farmakologi yang diberikan saat memeriksakan diri di Puskesmas Ranomeeto padahal disekitar tempat tinggal masyarakat telah tersedia tanaman serai merah (*Cymbopogon Nardus L*) yang mempunyai potensi manfaat sebagai bahan terapi alamiah dalam mengurangi nyeri sendi namun pengetahuan, keterampilan kader dan masyarakat khususnya penderita nyeri sendi dalam memanfaatkan tanaman ini untuk keperluan terapi masih sangat terbatas sehingga tujuan kegiatan pelatihan ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam rangka menunjang kemandirian masyarakat dalam mengatasi nyeri sendi berbasis tanaman herbal.

## METODE

Kegiatan pengabmas diawali dengan analisis masalah mitra, studi literatur dan survei lapangan serta konsultasi dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Ranomeeto Kab. Konawe Selatan dalam hal melibatkan personil Puskesmas dan 36 kader lansia pada kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2023.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan beberapa metode, diuraikan sebagai berikut:

### Presentasi dan tanya jawab

Metode presentasi digunakan untuk menjelaskan materi tentang kondisi fisiologis dan penyakit yang berkaitan dengan keluhan nyeri sendi dilanjutkan dengan pengenalan tanaman serai merah jenis *Cymbopogon Nardus L Randle* yang bermanfaat dalam mengurangi nyeri sendi serta mekanisme kerjanya.

### Praktek

Metode praktek dilakukan agar peserta dari pelatihan dapat langsung mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari penggunaan metode presentasi dan tanya jawab. Tim pelaksana pengabmas melakukan demonstrasi tindakan secara sistematis dimulai dari cara menyiapkan bahan dan teknik pengambilan tanaman serai merah, metode pemanasan air hangat berdasarkan suhu yang direkomendasikan hingga teknik rendaman saat melakukan terapi dan dilanjutkan dengan praktek mandiri semua kader secara bergantian melakukan simulasi dan praktik terapi rendam kaki menggunakan serai merah hingga seluruh komponen yang terlibat mampu melakukan tindakan secara mandiri.

### Brosur

Penggunaan brosur dalam pelatihan dimaksudkan sebagai bahan acuan peserta untuk mengetahui materi pelatihan dan prosedur tindakan penggunaan bahan herbal dalam mengatasi nyeri sendi.

### Rancangan evaluasi

Dalam pelaksanaan program pengabdian dalam bentuk pelatihan ini terdapat 3 kriteria yang akan menjadi tolak ukur dasar pencapaian dari kegiatan pelatihan. Tolak ukur keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan adalah dengan melaksanakan kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan sehingga diperlukan koordinasi yang baik dengan pihak mitra kegiatan. Tolak ukur keberhasilan dari pihak peserta berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader. Penilaian pengetahuan menggunakan kuisisioner, kriteria pengetahuan terdiri dari: Sangat baik (>80%), Baik (>50-80%) dan Kurang ( $\leq$ 50%). Peningkatan keterampilan kader Penilaian keterampilan menggunakan lembar observasi, kriteria keterampilan terdiri dari: Baik (>80%), cukup (60-80%) dan kurang (<60%). Selain itu, keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga dapat diukur dari kesesuaian jumlah peserta dan personil mitra yang sesuai kesepakatan yang telah ditentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuisisioner pengetahuan yang telah diisi oleh 36 kader lansia dan berdasarkan hasil observasi tindakan terapi rendam kaki

menggunakan serai merah dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan keterampilan kader sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

**Tabel 1.** Hasil pre-post test pengetahuan kader lansia (n=36)

Pengetahuan kader	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Kurang	2	5.6	0	0.0
Baik	27	75.0	15	41.7
Sangat Baik	7	19.4	21	58.3

Tabel 1 menggambarkan frekuensi tertinggi pengetahuan responden sebelum diberi penyuluhan kesehatan kategori Baik sebanyak 27 orang (75,0%) sedangkan frekuensi terendah adalah kategori Kurang sebanyak 2 responden (5,6%). Selanjutnya terjadi perubahan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dimana 41,7% responden berada pada kategori Baik dan lebih dari setengah responden berada pada kategori pengetahuan Sangat Baik (58,3%) dan tidak lagi ditemukan kategori Kurang.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya adalah tingkat pendidikan dan umur (Notoatmodjo, 2018), diketahui bahwa tingkat pendidikan kader sebagian besar berlatar belakang pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 24 orang (66,7%) dan berpendidikan tinggi (Diploma dan Sarjana) sebanyak 8 orang (22,2%). Pendidikan juga merupakan suatu upaya meningkatkan sumber daya manusia, pendidikan yang tinggi akan meningkatkan wawasan pengetahuan dan membawa perubahan sikap dan perilaku, umumnya makin tinggi pendidikan seseorang menyebabkan semakin mudah diarahkan untuk berperilaku positif dan lebih terbuka menerima informasi (Anggraini et al., 2018; Mukhlis & Karminingtyas, 2021).

Tingkat pengetahuan ibu juga dipengaruhi oleh faktor umur dimana frekuensi tertinggi adalah umur 40-60 tahun yakni 19 orang (52,8%), rentang usia ini merupakan rentang usia dewasa akhir dimana kemampuan otak telah berfungsi dengan baik sehingga seseorang akan mampu berfikir logis dan mengambil keputusan, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kemampuan seseorang akan lebih matang dalam berfikir

dan menelaah informasi (Notoatmodjo, 2018).

**Tabel 2.** Keterampilan kader lansia (n=36)

Keterampilan kader	Praktik 1		Praktik 2	
	n	%	n	%
Kurang	12	5.6	0	0.0
Cukup	23	63.9	7	19.4
Baik	1	2.8	29	80.6

Tampak pada tabel 2 perubahan skor keterampilan responden berdasarkan hasil observasi praktik rendam kaki, dimana pada praktik ke-1 lebih dari setengah peserta (63,9%) responden hanya memperoleh kategori Cukup karena masih ada beberapa tahapan terapi yang belum dilakukan dengan baik seperti menutup area rendaman dengan kain dan menggunakan suhu rendaman yang tidak sesuai SOP tindakan. Sedangkan pada praktik ke-2 terjadi peningkatan keterampilan menjadi kategori baik pada 29 responden (80,6%) dan hanya 7 responden (19,4%) yang memperoleh nilai cukup.

Perubahan keterampilan kader lansia pada tindakan terapi rendam kaki yang sangat signifikan menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan "Tahu" sejalan dengan tingkat "Aplikasi" hal ini dapat dilihat pada dasar pengetahuan 75% responden dengan kategori "Baik" sehingga lebih mudah mempraktikkan kembali tindakan yang telah disimulasikan oleh pemateri, disamping itu penerimaan pengetahuan berbasis praktik lebih komprehensif dibandingkan jika hanya dalam bentuk ceramah saja.

Teori pengetahuan menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan paling rendah adalah "tahu" sebagai kemampuan mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang parsial maupun spesifik terhadap informasi yang diterima sedangkan "aplikasi" merupakan bagian dari tingkat pengetahuan yang menggambarkan kemampuan menggunakan materi yang telah

dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (Notoatmodjo, 2018), dalam hal ini aplikasi terapi rendam kaki menggunakan serai merah. Praktik tindakan dilakukan sebanyak 2 kali berdasarkan pertimbangan bahwa praktik pertama ditujukan pada fungsi memori jangka pendek dengan substansi materi ringkas dan terarah, sedangkan praktik kedua berfungsi membantu responden mengingat kembali materi yang telah disampaikan agar terserap kedalam memori jangka panjangnya (Syahwal, 2020).

Dampak positif peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan pada kegiatan ini juga disebabkan penggunaan kombinasi metode pembelajaran yang memberikan peluang partisipatif peserta penyuluhan melalui simulasi. Pendekatan ini sangat membantu kader kesehatan untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan melalui pengalaman langsung melakukan terapi rendam kaki, selain itu peserta untuk berpikir kreatif komunikatif antar peserta, serta membangun jejaring dan solidaritas sesama kader kesehatan (Koraag et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan di Puskesmas ranomeeto Kab. Konawe Selatan dalam mengatasi nyeri sendi berbasis tanaman herbal memberikan peluang peningkatan kemandirian lansia dalam mengatasi masalah kesehatan serta terjadi perbaikan kualitas hidup lansia. Perubahan skala nyeri melalui terapi rendam kaki disebabkan sensasi hangat dari rendam kaki serai wangi memberikan sinyal ke *hypothalamus*, sehingga aliran darah ke setiap jaringan meningkat khususnya pada lokasi nyeri sebagai efek vasodilatasi perifer yang menyebabkan terjadinya penurunan nyeri pada jaringan yang peradangan, faktor lainnya adalah adanya efek kimiawi senyawa *sitronelal* sekitar 32-45%, *geraniol* 12-18% dan *sitronelol* 12-25% dalam tanaman *C. nardus* juga terbukti mampu mengurangi nyeri (Brito et al., 2014; Syiddatul, 2019).



(a)

(b)

**Gambar 1.** Penyampaian materi (a) Simulasi terapi rendam kaki (b)

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan serangkaian penilaian kegiatan pengabdian masyarakat terhadap kader lansia Puskesmas Ranomeeto Kab. Konawe Selatan, didapatkan kesimpulan bahwa: Terjadi perubahan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dimana 41,7% responden berada pada kategori Baik dan lebih dari setengah responden berada pada kategori pengetahuan Sangat Baik (58,3%) dan tidak lagi ditemukan kategori Kurang. Terjadi perubahan skor keterampilan responden berdasarkan hasil observasi praktik rendam kaki, dimana pada praktik ke-1 lebih dari setengah peserta (63,9%) responden hanya memperoleh kategori Cukup, sedangkan pada praktik ke-2 terjadi peningkatan keterampilan menjadi kategori baik pada 29 responden (80,6%) dan hanya 7 responden (19,4%) yang memperoleh nilai cukup.

Perlu dilakukan pendampingan dan monitoring secara berkesinambungan dengan melibatkan masyarakat yang lebih luas sehingga penggunaan tanaman herbal untuk keperluan kesehatan dapat dilakukan oleh seluruh masyarakat yang mengalami masalah kesehatan nyeri sendi. Pihak mitra dapat memberikan informasi lanjutan terkait kebutuhan pelatihan dan pendampingan kader yang dapat meningkatkan pelayanan kesehatan di wilayah mitra.

## DAFTAR RUJUKAN

Andreinic, R. (2016). Analysis of the

Effectiveness of Warm Compresses for Reducing Labor Pain. *RAKERNAS AIPKEMA: Scientific Meeting of Research and Community Service Results*, 2(1), 311–317.

Andriani, M. (2016). Pengaruh Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Artritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(1). <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i1.431>

Anggraini, N. R. F., Hariyanto, T., & Warsono. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus (DM) Tipe II Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi dengan Media Audio Visual pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Dusun Sentong Desa Karangduren Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. *Nursing News*, 3(1), 492–500.

Anugraheni, V. M. D., & Wahyuningsih, A. (2013). *Jurnal STIKES. Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswi STIKES RS Baptis Kediri*, 6(1), 1–10.

Brito, R. G., Guimarães, A. G., Quintans, J. S. S., Santos, M. R. V., De Sousa, D. P., Badaue-Passos, D., De Lucca, W., Brito, F. A., Barreto, E. O., Oliveira, A. P., & Quintans, L. J. (2014). Citronellol, a monoterpene alcohol, reduces nociceptive and inflammatory

- activities in rodents. *Journal of Natural Medicines*, 66(4), 637–644. <https://doi.org/10.1007/s11418-012-0632-4>
- Chairani, S. U. B. (2015). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Artritis Gout Pada Lanjut Usia Di Kampung Tegalgendu Kecamatan Kotagede Yogyakarta. *Repository Universitas Andalas*.
- Dewi, M., Sovia, S., & Adha, P. D. (2020). Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan Garam terhadap Skala Nyeri Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 862. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1070>
- Kemenkes RI. (2019). Materi Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi Pedoman Puskesmas Dalam Pemberdayaan Lanjut Usia. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 561, Issue 3). Direktorat Kesehatan Keluarga Dirjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar* (D. H. Tjandrarini & B. A. Bowo (eds.)). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan.
- Koraag, C. R., Punusingon, A., Pusung, D. M., Iwan, M., Lintjewas, F., Senduk, C. M., & Tontuli, S. (2024). *Metode Penyuluhan Baru: Inovasi untuk Meningkatkan Efektivitas dan Partisipasi*. 1(1), 19–22.
- Miu, D. K. Y., & Chan, K. C. (2014). Under-detection of pain in elderly nursing home residents with moderate to severe dementia. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 5(1), 23–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcgg.2013.09.001>
- Muhith, A., & Siyoto, sandu. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik* (putri christian (ed.)). CV Adi Offset.
- Mukhlis, S. H., & Karminingtyas, S. R. (2021). Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Covid-19 dan Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 4(2), 491. <https://doi.org/10.35473/ijpnp.v4i2.1301>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurarif, Amin Huda; Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC Jilid 2*. Mediacion.
- Siska Mayang Sari, Ennimay, & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>
- Syahwal, M. (2020). Implementasi Health Education Dalam Meningkatkan Kesiapan Keluarga Merawat Pasien Stroke. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 48–53.
- Syiddatul. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Skala Nyeri Kepala Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.29>
- Utomo, A. S. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna* (Lutfiah (ed.)). Media Sahabat Cendekia.