



Pelatihan Kader Kesehatan: Solusi Nyeri Sendi dengan Jahe Putih dan Bawang Merah

Muhammad Syahwal^{1*}, Aluddin¹, Muhammad Uksim¹

¹ Prodi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

*E-mail: awaljhe@gmail.com

Received: 4 Februari 2025

Accepted: 18 Februari 2025

Published: 23 Februari 2025

Abstract

Approximately 713 thousand elderly people in Indonesia reported chronic joint problems accompanied by joint stiffness characterized by recurring and worsening symptoms. Managing joint pain in the elderly requires considerable time, hence herbal therapies like ginger and shallots are recommended over long-term chemical medication use. Health cadres as supporting resources need to be involved to ensure equitable and extensive healthcare services. The aim of community service activities is to enhance health cadres' skills in addressing joint pain using ginger and shallots through health training. The methods included counseling and demonstrations for 36 health cadres from the Ranomeeto Community Health Center in Konawe Selatan City on July 28, 2024; cadres' skills were assessed based on observation sheets containing 10 systematically performed actions. The observations by the community service team showed significant improvement, with 27 cadres (75.0%) achieving a "Good" rating after two simulation sessions, while only 9 cadres (25.0%) remained at the "Moderate" skill level. The conclusion drawn from the activities is that health education has proven to enhance cadres' skills in managing joint pain using ginger and shallots with compress techniques.

Keywords: Training, Cadres, Joint Pain.

Abstrak

Sekitar 713 ribu lansia di Indonesia melaporkan masalah kronis pada persendian disertai kekakuan sendi dengan karakteristik gejala yang berulang dan semakin memburuk. Penanganan nyeri sendi pada lansia membutuhkan waktu yang lama, sehingga terapi berbasis herbal seperti jahe dan bawang merah lebih disarankan dibanding penggunaan obat kimia jangka panjang. Kader kesehatan sebagai sumber daya pendukung perlu dilibatkan dalam rangka pemerataan dan luasnya layanan kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam mengatasi nyeri sendi menggunakan tanaman jahe dan bawang merah melalui pelatihan kesehatan. Metode kegiatan berupa penyuluhan dan demonstrasi pada 36 kader kesehatan Puskesmas Ranomeeto Kabupaten Konawe Selatan pada tanggal 28 Juli 2024, keterampilan kader dinilai berdasarkan lembar observasi berisi 10 rangkaian tindakan secara sistematis. Hasil observasi tim pengabmas terlihat perbedaan signifikan setelah melakukan dua kali simulasi didapatkan kategori "Baik" pada 27 orang kader (75,0%) dan hanya 9 orang kader (25,0%) yang keterampilannya pada kategori "Sedang". Kesimpulan kegiatan bahwa penyuluhan kesehatan terbukti meningkatkan keterampilan kader dalam mengatasi nyeri sendi menggunakan jahe dan bawang merah dengan teknik kompres.

Kata Kunci: Pelatihan, Kader, Nyeri Sendi.

A. PENDAHULUAN

Sekitar 18 juta orang menderita penyakit yang terkait dengan nyeri sendi, data organisasi perawatan lansia juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% lansia secara global mengalami masalah kronis pada sistem muskuloskeletal, termasuk 713.000 kasus yang ditemukan di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2019; World Health Organization, 2023). Nyeri sendi yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan dampak yang lebih luas, tidak hanya memperburuk kualitas hidup tetapi juga mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala yang umum dialami meliputi kekakuan sendi dan nyeri berulang, di mana sekitar 59% penderitanya mengalami nyeri berat hingga menghambat kemampuan untuk hidup secara mandiri (Izzah & Solihah, 2024; Ramie, Amalia, & Mahdalena, 2021; Tarigan, To Rante, & Pakan, 2019; Widyaningrum & Umam, 2020).

Manajemen nyeri sendi yang kurang optimal dapat memperburuk kondisi fungsional lansia dan berdampak pada penurunan mobilitas. Kurangnya pemahaman tentang perubahan fungsi fisik sebagai bagian alami dari proses penuaan juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka ketergantungan lansia dalam aktivitas harian mereka (Dewi, Sovia, & Adha, 2020; Preston & Biddell, 2021), sehingga dibutuhkan strategi non-farmakologis yang berbasis terapi alami menjadi alternatif yang perlu dipertimbangkan untuk mendukung manajemen nyeri sendi yang berkelanjutan.

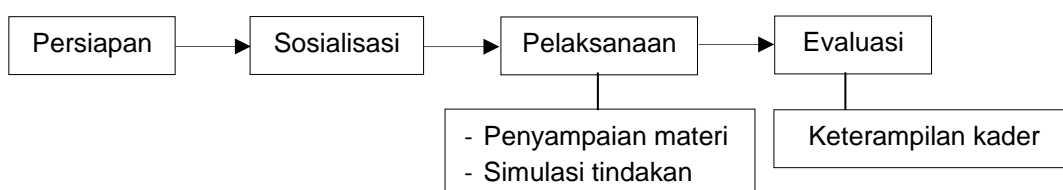
Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah penggunaan tanaman herbal seperti jahe (*Zingiber officinale* var. *amarum*) dan bawang merah (*Allium cepa* L. var. *aggregatum*). Secara ilmiah, jahe mengandung flavonoid, gingerol, dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik, sementara bawang merah mengandung kaempferol yang berkontribusi dalam meredakan nyeri (Devi et al., 2021; Fitaloka, 2021). Sensasi hangat di daerah yang sakit akan melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, menyebabkan otot berkontraksi, dan secara bertahap mengurangi nyeri. Terapi suhu hangat juga lebih nyaman untuk mengurangi nyeri dibandingkan dengan terapi lain yang menggunakan suhu rendah (Muchlis & Ernawati, 2021; Amalia, Susanti, & Haryanti, 2020).

Dalam konteks layanan kesehatan primer, Puskesmas berperan penting dalam mendukung pemberdayaan lansia melalui promosi kesehatan, deteksi dini, serta pencegahan penyakit (Kemenkes RI, 2019). Program kesehatan berbasis komunitas juga didukung oleh kebijakan pemerintah yang mendorong peningkatan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam mengelola kesehatan secara mandiri (Utomo, 2019; Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019).

Puskesmas Ranomeeto, yang memiliki cakupan pelayanan di 12 desa dengan 36 kader kesehatan lansia, menghadapi tantangan dalam menangani tingginya angka penderita nyeri sendi di wilayahnya. Sebagian besar lansia hanya mengandalkan terapi farmakologis yang diperoleh saat kunjungan ke puskesmas, meskipun tanaman jahe dan bawang merah tersedia di sekitar tempat tinggal mereka. Oleh karena itu, diperlukan program pemberdayaan melalui pelatihan kader kesehatan agar mereka dapat memberikan layanan mandiri bagi lansia dengan memanfaatkan sumber daya herbal yang tersedia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader dalam mengatasi nyeri sendi menggunakan terapi kompres jahe dan bawang merah, sebagai langkah preventif dan kuratif yang lebih ramah bagi lansia.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi tindakan pada 36 kader lanjut usia yang dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2024 dengan tahapan kegiatan ditampilkan pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Persiapan kegiatan dimulai dengan pemetaan masalah berdasarkan hasil konsultasi dan koordinasi yang dilakukan tim pengebm as dengan pihak mitra yang bertanggung jawab terhadap

program lanjut usia di Puskesmas Ranomeeto, selanjutnya pihak mitra melakukan sosialisasi kepada seluruh kader kesehatan lanjut usia yang akan berpartisipasi pada kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan di aula Puskesmas Ranomeeto. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sambutan oleh perwakilan mitra yang dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang kondisi fisiologis dan penyakit yang berkaitan dengan keluhan nyeri sendi seperti: *Osteoarthritis*, *rheumatoid arthritis*, dll.), diikuti dengan pengenalan tanaman lokal, seperti jahe dan bawang merah yang bermanfaat dalam mengurangi nyeri sendi beserta mekanisme kerjanya. Selanjutnya, dilakukan simulasi terapi kompres menggunakan jahe dan bawang merah, dimulai dari cara menyiapkan bahan kompres hingga teknik kompresi sendi, diikuti dengan praktik mandiri oleh kader kesehatan dan masyarakat. Setiap kader melakukan simulasi sebanyak dua kali dengan jeda waktu 30 menit, dan penilaian keterampilan akhir dilakukan oleh tim pengabmas menggunakan lembar observasi dengan kriteria sebagai berikut: Baik (>80%), Cukup (60-80%), dan Kurang (<60%). Alat evaluasi berupa lembar observasi berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) kompres jahe dan bawang merah yang telah melalui uji etik yang terdiri dari 10 urutan tindakan secara sistematis sebagai berikut:

Tabel 1. Lembar Observasi Terapi Kompres Jahe dan bawang Merah

Nomor	Indikator Tindakan
1	Tanyakan tentang riwayat alergi jahe dan bawang merah
2	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan terapi
3	Akurasi volume bahan terapi
4	Jahe dan bawang merah dicuci bersih
5	Jahe dan bawang merah dihaluskan dengan cara diparut
6	Bersihkan bagian yang sakit yang akan dikompres
7	Posisikan klien pada posisi yang nyaman atau duduk bersandar di kursi
8	Kompres bagian yang sakit selama 20 menit
9	Bungkus bagian yang dikompres dengan kain/waslap yang telah dibasahi air hangat (suhu 37-40 °C)
10	Tanyakan respon klien selama terapi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberdayakan kader lanjut usia dalam mengurangi nyeri sendi menggunakan jahe dan bawang merah, didapatkan hasil seperti yang dijelaskan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Keterampilan Kader Lansia Melakukan Tindakan Nyeri Sendi

Kategori tindakan	Simulasi 1		Simulasi 2	
	n	%	n	%
Kurang	7	19,4	0	0
Sedang	23	63,9	9	25,0
Baik	6	16,7	27	75,0
Jumlah	36	100	36	100



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Simulasi Kompres Jahe dan Bawang Merah

Tabel 2 menggambarkan perubahan skor keterampilan para kader dimana pada praktik pertama didapatkan lebih dari setengah peserta (63,9%) hanya mendapatkan kategori “Sedang” karena beberapa tahapan terapi belum dilakukan dengan benar, seperti perbandingan bahan jahe dan bawang merah yang salah, teknik penerapan bahan terapi ke lokasi nyeri yang tidak tepat, dan teknik balutan yang tidak rapi serta tidak memenuhi prosedur operasional standar. Namun, pada praktik kedua menunjukkan peningkatan keterampilan 27 kader (75,0%) berhasil mencapai kategori “Baik”.

Peningkatan keterampilan yang signifikan pada kader lanjut usia melibatkan beberapa fase, yaitu fase orientasi, yang melibatkan pengingatan kembali pengetahuan yang diberikan selama sesi konseling; fase kedua adalah fase eksplorasi, dimana responden didorong untuk memahami materi lebih dalam, secara aktif terlibat dengan bertukar informasi melalui interaksi dengan instruktur dan kader lainnya, sehingga memperoleh lebih banyak informasi dan pemahaman yang lebih mendalam tentang tindakan terapeutik. Pembentukan perilaku baru, terutama pada orang dewasa, dimulai di

ranah kognitif, yang berarti bahwa subjek pertama-tama memahami rangsangan dalam bentuk materi atau objek eksternal, yang kemudian memunculkan respons internal berupa sikap. Hal ini selanjutnya mengarah pada respons yang lebih lanjut dalam bentuk tindakan. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif cenderung bertahan lebih lama (Masturo, Kholisotin, & Agustin, 2019; Wati & Ridlo, 2020). Hasil ini juga mendukung teori (Purwati, 2023) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi akan memberikan pengalaman nyata kepada kader karena secara langsung dapat menggunakan seluruh inderanya dalam proses pembelajaran seperti melihat, mendengar, meraba, mengamati secara langsung tentang hal-hal yang sedang dipelajari.

Berkaitan dengan masih ditemukannya 9 kader (25%) dengan kategori keterampilan "Sedang" meskipun telah dilakukan dua kali simulasi dikaitkan dengan belum maksimalnya kemampuan kader melakukan tindakan kompres jahe dan bawang merah secara sistematis karena latar belakang pendidikan didominasi lulusan Sekolah Menengah Pertama, simulasi tindakan merupakan bentuk pengetahuan pada tingkat aplikasi yang menggambarkan kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari dalam situasi kehidupan nyata (Widayati, M, Press, & Press, 2020). Hal ini didukung oleh teori (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018), bahwa pendidikan merupakan suatu upaya meningkatkan sumber daya manusia, pendidikan yang tinggi akan meningkatkan wawasan pengetahuan dan dapat membawa pada perubahan sikap dan perbuatan, umumnya makin tinggi pendidikan seseorang menyebabkan semakin mudah menerima informasi. Tujuan simulasi dilakukan dua kali diharapkan pada praktik pertama bertujuan untuk merangsang fungsi memori jangka pendek dengan materi singkat tentang terapi kompresi untuk nyeri, sedangkan praktik kedua berfungsi untuk memperkuat memori tentang terapi kompresi agar lebih tertanam dalam memori jangka panjang (Mukhlis & Karminingtyas, 2021; Syahwal, 2020).

Hasil lain dari kegiatan ini adalah peningkatan kemandirian kader dan masyarakat dalam mengelola nyeri sendi, yang ditunjukkan oleh kemampuan kader untuk melakukan terapi kompres pada anggota keluarga terdekat mereka, dengan cakupan yang terus diperluas dan dipertahankan di bawah pengawasan berkala petugas kesehatan Puskesmas Ranomeeto. Selain itu, observasi lapangan mengungkapkan bahwa halaman rumah masyarakat telah dimanfaatkan sebagai media tanam jahe dan bawang merah, yang didistribusikan secara gratis oleh tim pelayanan masyarakat. Lokasi penanaman juga strategis dan mudah diakses oleh tetangga sekitarnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan bahwa penyuluhan kesehatan terbukti meningkatkan keterampilan kader dalam mengatasi nyeri sendi menggunakan jahe dan bawang merah dengan teknik kompres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih atas dukungan pendanaan dari Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat serta kepada kepala Pusat Kesehatan Masyarakat Ranomeeto beserta jajaran dan semua kader kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., & Susanti, Y. (2020). Efektivitas kompres air hangat dan air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7-15. <https://doi.org/10.33490/b.v1i1.207>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Devi, S. A. Y., Indahni, P. R., Dwi, I. F., Widiasih, N. M. S., Anastasia, N., Setyaningsih, D., & Riswanto, F. D. O. (2021). Kandungan Kimia dan Potensi Bawang Merah (*Allium cepa* L.) Sebagai Inhibitor SARS-CoV-2. *Indonesian Journal of Chemometrics and Pharmaceutical Analysis*, 1(3), 143–155. <https://doi.org/10.22146/ijcpa.3584>
- 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/jjubj.v20i3.1070>

- Fitaloka, D. T. (2021). *Rimpang Tanaman Jahe (Zingiber officinale) Sebagai Analgetik*. Universitas Bhakti Kencana.
- Izzah, A. N., & Solihah, I. (2024). Penerapan Terapi Kompres Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dengan Rheumatoid Arthritis dalam Konteks Keluarga. *Jurnal Skala Kesehatan*, 15 No. 1(1), 8–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.31964/jsk.v15i1.411>
- Kemendes RI. (2019). *Materi Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi Pedoman Puskesmas Dalam Pemberdayaan Lanjut Usia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga Dirjen Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Masturo, U., Kholisotin, K., & Agustin, Y. D. (2019). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Tentang SADARI dengan Metode Diskusi Kelompok dan Metode Demonstrasi terhadap Perilaku WUS dalam Melakukan SADARI. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 3(2), 141–154. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.86>
- Muchlis, M. R., & Ernawati, E. (2021). Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda*, 2(3), 165. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8418>
- 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/ijnp.v4i2.1301>
- Preston, J., & Biddell, B. (2021). The physiology of ageing and how these changes affect older people. *Medicine*, 49(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mpm.2020.10.011>
- Purwati, E. (2023). Perbedaan Hasil Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Metode Audiovisual dan Demonstrasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari di SMPN 3 Pagedongan Banjarnegara. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 1–9. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.545>
- Ramie, A., Amalia, N., & Mahdalena. (2021). Karakteristik, Tingkat Nyeri dan Kemandirian Activity Daily Living(ADL) Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 35–43. <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1610>
- Syahwal, M. (2020). Implementasi Health Education dalam Meningkatkan Kesiapan Keluarga Merawat Pasien Stroke. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 48–53.
- Tarigan, G. J., To Rante, S. D., & Pakan, P. D. (2019). Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Hidup Pasien Osteoarthritis Lutut Di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang 2018. *Cendana Medical Journal*, 17(2), 267–272. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/cmj.v7i2.1799>
- Utomo, A. S. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Widayati, A., M, T. A. H., Press, S. D. U., & Press, S. D. U. (2020). *Perilaku Kesehatan (Health Behavior): Aplikasi Teori Perilaku untuk Promosi Kesehatan*. Sanata Dharma University Press.
- Widyaningrum, D. A., & Umam, F. N. (2020). Pengaruh Nyeri Sendi Terhadap Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 13(2).
- World Health Organization. (2023). *Arthritis rheumatoid*. World Health Organization. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rheumatoid-arthritis>
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93–100. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>