

Mengenal Gejala Nyeri dan Solusi Melalui Pendekatan Tradisional dan Medis

Dwi Larasati¹, Yuni Andriani², Lutfi Hidiyaningtyas³

^{1,2,3} Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dwi Larasati

E-mail: dwilarasati.apt@gmail.com

Abstrak

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Penanganan nyeri yang tepat, baik secara medis maupun tradisional, sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Namun, sebagian masyarakat masih mengandalkan pengobatan sendiri atau swamedikasi tanpa pemahaman yang memadai, sehingga berisiko menimbulkan efek samping atau memperburuk kondisi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait nyeri, penyebabnya, serta penatalaksanaan yang tepat menggunakan pendekatan medis dan tradisional. Kegiatan dilaksanakan melalui pemeriksaan kadar asam urat, penyuluhan, dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pengelolaan nyeri, termasuk pentingnya konsultasi medis dan penerapan gaya hidup sehat.

Kata Kunci - nyeri, pengobatan tradisional, pengobatan medis, edukasi masyarakat

Abstract

Pain is a sensory and emotional experience that can interfere with a person's quality of life. Proper pain management, both medically and traditionally, is essential to improve people's well-being. However, some people still rely on self-medication or self-medication without adequate understanding, thus risking side effects or worsening conditions. This community service aims to educate about pain, its causes, and proper management using medical and traditional approaches. Activities included checking uric acid levels, counseling, and interactive discussions. The results showed that the education provided increased the community's understanding of pain management, including the importance of medical consultation and implementing a healthy lifestyle.

Keywords - pain, traditional medicine, medical treatment, community education

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial (Hadi, 2016). Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan membatasi kemandirian. Nyeri dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik akut maupun kronis, serta memiliki penyebab yang bervariasi, mulai dari cedera fisik hingga kondisi medis kronis (Hudaya & Hilmi, 2023). Di banyak masyarakat, pemahaman tentang nyeri dan penanganannya masih terbatas. Pendekatan tradisional seringkali menjadi pilihan pertama sebelum mencari bantuan medis, terutama di daerah yang aksesibilitas terhadap layanan kesehatan terbatas (Ekayanti, 2022; Fajriyah & Dermawan, 2022; Hati et al., 2023; Larasati, 2020)

Masyarakat umumnya memanfaatkan obat analgesik untuk meredakan atau mengurangi rasa nyeri. Obat-obat analgesik yang sering digunakan oleh masyarakat adalah jenis nonopioid seperti aspirin, asam mefenamat, dan parasetamol karena tidak menyebabkan ketergantungan seperti obat analgesik opioid. Namun, penggunaan obat analgesik nonopioid ini bisa menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, kerusakan ginjal, serta kerusakan hati jika digunakan dalam dosis yang berlebihan. Salah satu efek samping yang sering dikeluhkan oleh masyarakat adalah gangguan pada fungsi lambung (Sukma et al., 2020).

Pengobatan sendiri merupakan tindakan yang dilakukan oleh masyarakat untuk mengatasi gejala atau keluhan penyakit. Pengobatan sendiri dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pemerintah dalam menjaga kesehatan masyarakat secara nasional jika dilakukan dengan tepat. Sebanyak 64,35% penduduk Indonesia melakukan pengobatan sendiri sementara 35,65% memilih berobat ke pelayanan kesehatan atau pengobatan tradisional. Alasan utama pengobatan sendiri adalah kemudahan dari segi waktu, privasi, biaya yang lebih terjangkau, jarak yang jauh ke fasilitas kesehatan, dan ketidakpuasan terhadap pelayanan kesehatan. Mayoritas masyarakat yang melakukan pengobatan sendiri biasanya menderita penyakit ringan, seperti nyeri (misalnya, nyeri otot, sakit kepala, dan sejenisnya) (Wardoyo & Zakiah Oktarlina, 2019).

Obat-obat analgesik yang dijual bebas dapat digunakan untuk mengatasi nyeri ringan hingga sedang, seperti sakit kepala, flu, sakit gigi, nyeri otot, nyeri punggung, dan nyeri haid. Obat-obat tersebut juga bisa meredakan demam. Mayoritas obat analgesik yang dijual bebas mengandung salah satu dari lima bahan kimia, yaitu aspirin, asetaminofen/parasetamol, ibuprofen, naproksen natrium, dan ketoprofen. Penggunaan obat analgesik yang dijual bebas seringkali dapat memberikan bantuan bagi masyarakat dalam mengatasi keluhan atau gejala penyakit seperti sakit kepala atau nyeri otot (Sipahutar, Ompusunggu, & Napitupulu, 2021). Pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang berbagai jenis nyeri, termasuk gejala dan penyebabnya, sehingga masyarakat dapat mengenali dan memahami nyeri dengan lebih baik. Selain itu juga meningkatkan kesadaran masyarakat terkait penanganan nyeri dengan memperkenalkan solusi penatalaksanaan nyeri, baik yang bersifat tradisional maupun medis.

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan di Padukuhan Medelan, Kalurahan Sumberagung, Kapanewon Jetis, Kabupaten Bantul. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait gejala dan penyebab nyeri, serta penatalaksanaannya menggunakan pendekatan tradisional dan medis. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kadar asam urat peserta untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebab nyeri. Peserta dengan kadar asam urat tinggi diberi anjuran untuk berkonsultasi dengan dokter, serta panduan praktis untuk pengelolaan kondisi mereka, seperti menghindari makanan tinggi purin, meningkatkan konsumsi air putih, dan menerapkan gaya hidup sehat.

Penyuluhan dilakukan menggunakan metode presentasi dengan PowerPoint, diskusi interaktif, dan pembagian brosur sebagai media informasi. Diskusi menjadi momen penting untuk mengukur pemahaman peserta melalui pertanyaan dan tanggapan terkait materi yang disampaikan.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan, yang terlihat dari keterlibatan mereka dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Tahapan Kegiatan ini meliputi:

1. Identifikasi Kebutuhan

Dilakukan survei dan wawancara dengan warga setempat untuk memahami kebutuhan informasi mengenai gejala nyeri, penyebab, dan pengelolaannya.

2. Pengembangan Materi

Materi penyuluhan disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, mencakup informasi tentang gejala nyeri, risiko swamedikasi, pendekatan medis, serta alternatif tradisional yang relevan dengan kondisi masyarakat setempat.

3. Implementasi Program

Penyuluhan dilakukan melalui presentasi dengan PowerPoint, diskusi interaktif, dan pembagian brosur. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kadar asam urat untuk membantu peserta memahami kondisi mereka.

4. Evaluasi

Efektivitas penyuluhan dinilai dari partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan pertanyaan yang diajukan selama kegiatan. Tingkat pemahaman peserta dapat dilihat dari keaktifan mereka dalam merespons materi dan memberikan pertanyaan terkait pengelolaan nyeri.

5. Pelaporan

Hasil kegiatan dirangkum dalam laporan dan dipublikasikan sebagai artikel pada jurnal nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri merupakan gejala yang sangat mengganggu penderita suatu penyakit sehingga memerlukan terapi cepat dan tepat (Kumontoy, Deeng, & Mulianti, 2023; Taufiq, 2023). Hampir setiap orang pernah merasakan nyeri, yang sering kali ditangani dengan penggunaan obat analgetik (Harnis & Murdiani, 2019; Ilham et al., 2024). Namun, peningkatan penggunaan analgesik secara swamedikasi (tanpa konsultasi dokter) dapat menimbulkan risiko kesalahan penggunaan obat, meningkatkan risiko efek samping, dan mengaburkan diagnosis penyakit yang membutuhkan penanganan medis lebih lanjut. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat bertema "**Mengenal Gejala Nyeri dan Solusi Penatalaksanaan Melalui Pendekatan Tradisional dan Medis**" pada 22 Oktober 2024.

Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan kadar asam urat untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebab nyeri pada peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 30% peserta memiliki kadar asam urat dalam batas normal (≤ 7 mg/dL untuk pria, ≤ 6 mg/dL untuk wanita), 50% peserta memiliki kadar asam urat sedikit di atas normal yang mengindikasikan risiko hiperurisemia ringan, dan 20% peserta memiliki kadar asam urat tinggi yang berpotensi menyebabkan nyeri sendi akibat gout. Peserta dengan kadar asam urat tinggi dianjurkan untuk berkonsultasi dengan dokter. Selain itu, edukasi diberikan mengenai pengelolaan asam urat secara medis dan tradisional, termasuk anjuran untuk menghindari makanan tinggi purin seperti jeroan dan *seafood*, meningkatkan konsumsi air putih, dan mengadopsi gaya hidup sehat.

Efektivitas kegiatan dievaluasi melalui antusiasme peserta dalam mengikuti sesi penyuluhan, terutama pada sesi tanya jawab. Peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan, ditunjukkan dengan adanya pertanyaan-pertanyaan yang relevan dan diskusi yang aktif. Hal ini menjadi indikator bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Penyuluhan ini memberikan wawasan penting mengenai pengelolaan nyeri secara medis dan tradisional. Peserta diingatkan tentang pentingnya berkonsultasi dengan dokter sebelum menggunakan obat analgesik, seperti parasetamol atau ibuprofen, untuk mengurangi risiko efek samping akibat swamedikasi. Edukasi juga mencakup penjelasan mengenai penggunaan obat analgesik untuk nyeri ringan hingga sedang, dengan dosis sesuai anjuran. Selain itu, pendekatan tradisional seperti kompres hangat, konsumsi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

herbal (jahe, kunyit), dan pola hidup sehat diperkenalkan sebagai alternatif atau pelengkap terapi medis. Pada Gambar 1 terlihat suasana kegiatan penyuluhan.

Peserta dengan kadar asam urat tinggi mendapatkan panduan praktis untuk mengelola kondisi mereka, termasuk anjuran untuk menghindari makanan tinggi purin, meningkatkan konsumsi air putih untuk membantu ekskresi asam urat, dan berkonsultasi lebih lanjut dengan dokter untuk mendapatkan terapi yang lebih komprehensif. Kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta. Antusiasme peserta dalam sesi diskusi menunjukkan peningkatan pemahaman terkait gejala nyeri, pengelolaan nyeri, dan pentingnya pengobatan yang tepat. Selain itu, edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya penggunaan obat analgesik tanpa konsultasi dokter. Pendekatan medis dan tradisional yang diajarkan juga membantu masyarakat mengelola nyeri secara aman dan efektif serta mendorong penerapan gaya hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pengelolaan nyeri yang bijak dan holistik.



Gambar 1.

Suasana Penyuluhan dan Penyampaian Materi tentang Pengelolaan Nyeri

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan edukasi yang efektif tentang pengelolaan nyeri, baik melalui pendekatan medis maupun tradisional. Pemeriksaan kadar asam urat yang dilakukan memberikan gambaran kondisi peserta, yang kemudian menjadi dasar untuk memberikan saran penanganan yang sesuai. Antusiasme peserta dalam sesi tanya jawab menunjukkan peningkatan pemahaman mereka terhadap gejala nyeri, cara pengelolaan nyeri, dan pentingnya pengobatan yang tepat. Penyuluhan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya penggunaan obat analgesik tanpa konsultasi dokter serta memperkenalkan solusi pengelolaan nyeri secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atas dukungan dana pengabdian masyarakat tahun 2024. Dukungan ini sangat membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekayanti, N. K. R. L. (2022). Pemanfaatan Tanaman Herbal Dalam Pengobatan Nyeri Berdasarkan Kearifan Lokal Bali Usada Tiwang, *1*, 396–405.
- Fajriyah, N., & Dermawan, D. (2022). Penatalaksanaan Manajemen Nyeri : Relaksasi Otogenik dan Pemberian Perasan Air Kunyit dengan Masalah Keperawatan Nyeri pada Pasien Gastritis di Desa Nguter, *1*(2), 82–92.
- Hadi, K. E. (2016). Narrative Review: Terapi Komplementer Alternatif Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *NurseLine Journal*, *1*(2), 246–256.
- Harnis, Z. E., & Murdiani. (2019). Frekuensi Penggunaan Obat Analgesik Pada Pasien Pasca Bedah Sesar Di Rumah Sakit Umum Tanjung Pura Kabupaten Langkat Periode Januari Sampai Juni 2018. *Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda*, *2*(2), 51–58.
- Hati, M. S., Ariastuti, R., & Pambudi, R. S. (2023). Gambaran Penggunaan Obat Tradisional untuk Pengobatan Mandiri Masyarakat Desa Badang RW 03 Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang, *2*(1), 260–270.
- Hudaya, I. R., & Hilmi, I. L. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Rasionalitas Penggunaan OAINS dalam Mengatasi Nyeri secara Swamedikasi di Masyarakat, *10*(1), 142–151.
- Ilham, H. I., Rahman, S., Yuliana, D., Indonesia, U. M., Selatan, S., Indonesia, U. M., & Selatan, S. (2024). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Terhadap Penggunaan Analgesik Over The Counter Di Kecamatan Wawonii Timur. *Makassar Pharmaceutical Science Journal*, *1*(4), 269–280.
- Kumontoy, G. D., Deeng, D., & Mulianti, T. (2023). Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Obat Tradisional Untuk Kesehatan Masyarakat Di Desa Guaan Kecamatan Mooat Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Holistik*, *16*(3), 1–16.
- Larasati, D. (2020). Peningkatan Informasi Tanaman Obat Padalansiadiposyandu Lansia Dusun Bintaran Kulon. *Jurnal Abdimas Madani*, *2*(2), 56–60.
- Sipahutar, L. R. B., Ompusunggu, H. E. S., & Napitupulu, R. R. J. (2021). Gambaran Penggunaan Obat Analgetik Secara Rasional Dalam Swamedikasi Pada Masyarakat PKS Balam, Desa Balai Jaya KM. 31 Kecamatan Balam Sempurna, Kabupaten Rokan Hilir, Riau. *Nommensen Journal of Medicine*, *6*(2), 53–57.
- Sukma, N. S., Cahyani, D. M., Revi, T. S., Febiany, E. C., Alifiyah, F., Hariawan, B. S., ... Rosyidah, F. (2020). Pemilihan Analgesik Eksternal Untuk Mengatasi Nyeri Otot Pada Kuli Angkut Pusat Grosir Surabaya. *Jurnal Farmasi Komunitas*, *7*(1), 23–30.
- Taufiq. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Swamedikasi Obat Analgesik Pada Masyarakat Di Kelurahan Tidung Rt 1 Rw 3 Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Yamas Makassar*, *7*(1), 114–122.
- Wardoyo, A. V., & Zakiah Oktarlina, R. (2019). LITERATURE REVIEW Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 156–160.