

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN LANSIA MELALUI EDUKASI PEMANFAATAN SREILIMAN UNTUK PENGELOLAAN NYERI SENDI DI DESA PAKKAT

Nova Sontry Node Siregar¹, Jefry Banjar Nahor², Mery Simanjuntak³, Hengky Simamora⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru

ARTICLE INFO

Keywords:

lansia; nyeri sendi; Sreiliman; serai; andaliman; edukasi kesehatan; aktivitas fisik.

ABSTRACT

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) diikuti dengan meningkatnya risiko gangguan degeneratif, salah satunya nyeri sendi yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Pemanfaatan bahan alam sebagai terapi komplementer dapat menjadi salah satu pendekatan pendukung dalam pengelolaan keluhan tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam memahami nyeri sendi serta penggunaan Sreiliman, yaitu kombinasi minyak serai (*Cymbopogon citratus*) dan andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC.), sebagai terapi komplementer, sekaligus meningkatkan aktivitas fisik melalui senam lansia dan latihan gerakan sederhana untuk pencegahan stroke. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Juli 2024 di Dusun 2 Pakkat Toruan, Desa Pakkat, dengan melibatkan 30 orang lansia. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, pengenalan dan demonstrasi penggunaan minyak Sreiliman, senam lansia, praktik gerakan pencegahan stroke, serta diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan serta observasi terhadap keterlibatan peserta dalam praktik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara aktif, memahami manfaat dan cara penggunaan Sreiliman sebagai terapi komplementer, serta mampu mempraktikkan penggunaannya secara mandiri. Peserta juga mampu mengikuti senam lansia dan melakukan gerakan sederhana untuk mendukung kebugaran dan pencegahan stroke. Kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi dan aktivitas fisik dapat meningkatkan pemahaman serta keterampilan lansia dalam melakukan upaya perawatan kesehatan secara mandiri. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan pemantauan oleh kader kesehatan dan kolaborasi berkelanjutan antara perguruan tinggi, puskesmas, dan pemerintah desa.

Email :

nova.siregar@stikeskb.ac.id

Copyright © 2024 ABDIMAS SEAN.

All rights reserved is Licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menjadi tantangan bagi sektor kesehatan karena diikuti oleh meningkatnya kejadian penyakit degeneratif, salah satunya nyeri sendi. Nyeri sendi pada lansia umumnya disebabkan oleh osteoarthritis, penurunan fungsi tulang rawan, serta proses inflamasi kronis yang menyebabkan rasa nyeri, kaku, dan keterbatasan gerak. Kondisi ini berdampak pada penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, menurunnya kualitas hidup, serta meningkatnya ketergantungan terhadap keluarga maupun tenaga kesehatan. Penatalaksanaan nyeri sendi umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, ginjal, maupun kardiovaskular. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi komplementer yang aman, mudah diperoleh, dan dapat digunakan secara mandiri oleh masyarakat.

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Lansia Melalui Edukasi Pemanfaatan Sreiliman Untuk Pengelolaan Nyeri Sendi di Desa Pakkat- (Nova Sontry Node Siregar, et.al)

Indonesia memiliki kekayaan tanaman obat yang berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi komplementer, di antaranya serai (*Cymbopogon citratus*) dan andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC.). Kedua tanaman ini telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan mulai didukung oleh berbagai penelitian ilmiah mengenai kandungan bioaktif serta manfaat farmakologinya.

Serai mengandung berbagai senyawa aktif seperti sitral (geranial dan neral), geraniol, mirsen, limonena, flavonoid, dan senyawa fenolik yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, dan analgesik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minyak atsiri serai mampu menghambat pembentukan mediator inflamasi seperti prostaglandin dan sitokin proinflamasi sehingga membantu mengurangi rasa nyeri dan pembengkakan pada sendi. Selain itu, aktivitas antioksidan pada serai berperan dalam menekan stres oksidatif yang menjadi salah satu faktor penyebab kerusakan jaringan sendi. Penggunaan minyak serai melalui pijatan atau aplikasi topikal juga dilaporkan memberikan efek relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah lokal, serta membantu menurunkan intensitas nyeri muskuloskeletal.

Andaliman merupakan tanaman rempah endemik Sumatera Utara yang memiliki kandungan senyawa bioaktif berupa alkaloid, flavonoid, terpenoid, fenolik, minyak atsiri, dan hidroksi- α -sanshool sebagai komponen khas yang memberikan sensasi baal dan hangat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa andaliman memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba yang berpotensi mendukung penanganan nyeri. Senyawa fenolik dan flavonoid dalam andaliman diketahui mampu menangkal radikal bebas, sedangkan komponen sanshool berpotensi memodulasi transmisi impuls nyeri melalui reseptor saraf sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri. Potensi tersebut menjadikan andaliman sebagai salah satu sumber bahan alam yang menjanjikan untuk dikembangkan sebagai terapi pendukung pada gangguan nyeri sendi (Asbur & Khairunnisyah, 2018)

Kombinasi minyak serai dan ekstrak atau minyak andaliman (Sreiliman) berpotensi menghasilkan efek sinergis karena menggabungkan aktivitas antiinflamasi, analgesik, antioksidan, serta efek relaksasi lokal. Meskipun demikian, pemanfaatan kedua bahan tersebut oleh masyarakat, khususnya lansia di pedesaan, masih relatif terbatas akibat kurangnya pengetahuan mengenai manfaat, cara penggunaan yang benar, dosis yang aman, serta indikasi dan kontraindikasinya. Kondisi ini menyebabkan potensi tanaman lokal yang mudah diperoleh belum dimanfaatkan secara optimal sebagai upaya pendukung dalam mengurangi nyeri sendi.

Desa Pakkat merupakan salah satu wilayah yang memiliki jumlah lansia yang cukup banyak dan berpotensi mengalami keluhan nyeri sendi sebagai akibat proses penuaan. Selain itu, masyarakat di wilayah ini memiliki akses terhadap tanaman serai dan andaliman yang merupakan komoditas lokal Sumatera Utara. Namun demikian, belum banyak kegiatan edukasi yang memperkenalkan pemanfaatan kedua tanaman tersebut secara ilmiah sebagai terapi komplementer. Edukasi kesehatan menjadi langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku penggunaan bahan alam secara tepat, aman, dan rasional sehingga dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan perawatan mandiri.

Selain edukasi mengenai penggunaan Sreiliman, lansia juga memerlukan aktivitas fisik yang aman seperti senam lansia dan latihan gerak sederhana sebagai upaya menjaga mobilitas tubuh serta menurunkan risiko stroke. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan "Edukasi Penggunaan Sreiliman (Minyak Serai dan Andaliman) untuk Membantu Mengurangi Nyeri Sendi pada Lanjut Usia di Desa Pakkat Tahun 2024" perlu dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manfaat minyak

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Lansia Melalui Edukasi Pemanfaatan Sreiliman Untuk Pengelolaan Nyeri Sendi di Desa Pakkat- (Nova Sontry Node Siregar, et.al)

serai dan andaliman berdasarkan bukti ilmiah, meningkatkan keterampilan dalam penggunaannya sebagai terapi komplementer, serta mendukung upaya promotif dan preventif untuk mengurangi keluhan nyeri sendi sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat.

Oleh karena itu dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi kesehatan, senam lansia, dan praktik gerakan pencegahan stroke kepada masyarakat lanjut usia di Desa Pakkat Toruan. Permasalahan yang ditemukan antara lain:

1. Tingginya keluhan nyeri sendi pada lansia.
2. Kurangnya pengetahuan mengenai pemanfaatan bahan alami sebagai terapi pendamping.
3. Aktivitas fisik lansia masih rendah.
4. Kurangnya pengetahuan mengenai gerakan sederhana untuk mencegah stroke.

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nyeri sendi.
2. Memberikan edukasi penggunaan Sreiliman sebagai terapi komplementer.
3. Meningkatkan aktivitas fisik melalui senam lansia.
4. Melatih gerakan sederhana sebagai upaya pencegahan stroke.

Bagi masyarakat:

1. Menambah wawasan mengenai pengelolaan nyeri sendi.
2. Meningkatkan kemampuan melakukan perawatan mandiri.
3. Meningkatkan kebugaran tubuh.

Bagi perguruan tinggi:

1. Mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
2. Memperkuat kerja sama dengan masyarakat.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Bentuk Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui:

1. Edukasi kesehatan
2. Demonstrasi penggunaan Sreiliman
3. Senam lansia
4. Praktik gerakan pencegahan stroke

Waktu dan Tempat

Hari/Tanggal : Minggu, 21 Juli 2024
Tempat : Desa Pakkat (Dusun 2 Pakkat Toruan)
Peserta : 30 orang lanjut usia

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan meliputi:

1. Senam
2. Edukasi: Penyebab Nyeri pada lansia
3. Pengenalan Produk Sreiliman
4. Demonstrasi penggunaan Minyak Sreiliman
5. Tanya jawab

Susunan Acara

Waktu	Kegiatan
08.30–09.00	Registrasi peserta

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Lansia Melalui Edukasi Pemanfaatan Sreiliman Untuk Pengelolaan Nyeri Sendi di Desa Pakkat- (Nova Sontry Node Siregar, et.al)

Waktu	Kegiatan
09.00–09.15	Pembukaan
09.15–10.00	Penyuluhan tentang nyeri sendi dan penggunaan Sreiliman
10.00–10.30	Demonstrasi penggunaan minyak Sreiliman
10.30–11.00	Senam lansia
11.00–11.30	Praktik gerakan pencegahan stroke
11.30–12.00	Diskusi dan penutupan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan berlangsung sesuai jadwal dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang lanjut usia. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif mulai dari penyuluhan, demonstrasi penggunaan minyak Sreiliman, senam lansia hingga praktik gerakan pencegahan stroke.

Pada sesi edukasi dijelaskan mengenai:

1. penyebab nyeri sendi;
2. cara mengurangi nyeri secara nonfarmakologis;
3. manfaat minyak serei;
4. manfaat andaliman;
5. cara penggunaan minyak Sreiliman secara aman;
6. pentingnya olahraga ringan.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi cara mengoleskan minyak Sreiliman pada area lutut, pergelangan kaki, bahu, maupun siku dengan teknik pijatan ringan selama 5–10 menit tanpa tekanan berlebihan. Ditekankan bahwa penggunaan Sreiliman merupakan terapi komplementer dan tidak menggantikan pengobatan medis. Peserta juga diingatkan untuk menghentikan penggunaan apabila muncul iritasi kulit dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan bila nyeri menetap atau semakin berat.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan senam lansia yang dipandu instruktur, meliputi pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Setelah itu peserta mempraktikkan gerakan sederhana pencegahan stroke seperti latihan keseimbangan, koordinasi tangan dan kaki, peregangan, latihan menggenggam, serta latihan berjalan di tempat.

Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan:

1. Seluruh peserta hadir (30 orang).
2. Peserta memahami manfaat penggunaan Sreiliman.
3. Peserta mampu mempraktikkan penggunaan minyak secara mandiri.
4. Peserta mampu mengikuti senam lansia.
5. Peserta mampu melakukan gerakan sederhana pencegahan stroke.
6. Terjadi peningkatan antusiasme peserta dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan pemanfaatan bahan alam secara tepat.

Registrasi



Mengukur TB



Menimbang BB



Pengukuran Tekanan Darah



Pemaparan Materi



Pengenalan Produk



Edukasi Penggunaan
X. Games Tanya Jawab



Ucapan terima kasih dari Lansia



Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan. Secara umum, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penyebab nyeri sendi, penggunaan Sreiliman, pentingnya aktivitas fisik, serta pencegahan stroke. Tingkat partisipasi peserta sangat baik, ditandai dengan banyaknya pertanyaan dan keterlibatan aktif dalam praktik.

Faktor Pendukung

1. Dukungan pemerintah desa.
2. Antusiasme peserta.
3. Kerja sama kader kesehatan.
4. Materi mudah dipahami.
5. Demonstrasi dilakukan secara langsung.

Faktor Penghambat

1. Sebagian lansia memiliki keterbatasan mobilitas.
2. Waktu kegiatan relatif singkat.
3. Variasi kemampuan fisik peserta memerlukan pendampingan yang berbeda.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi penggunaan Sreiliman, senam lansia, dan praktik gerakan pencegahan stroke telah terlaksana dengan baik di Desa Pakkat Dusun 2 Pakkat Toruan pada tanggal 21 Juli 2024. Sebanyak 30 peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Edukasi meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan minyak serei dan andaliman sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi nyeri sendi, disertai pemahaman bahwa penggunaannya tidak menggantikan terapi medis. Kegiatan senam dan latihan gerak juga memberikan pengalaman langsung bagi peserta dalam menjaga kebugaran dan mengurangi faktor risiko stroke.

1. Kegiatan edukasi perlu dilakukan secara berkala.
2. Perlu dilakukan pemantauan penggunaan Sreiliman oleh kader kesehatan.
3. Program senam lansia sebaiknya menjadi kegiatan rutin desa.
4. Perlu kolaborasi berkelanjutan antara perguruan tinggi, puskesmas, dan pemerintah desa dalam pembinaan kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, R., Ramadhena, A. A., Perwitasari, M., Nathalia, D. D., Beandrade, M. U., & Putri, I. K. (2023). Bioprospeksi ekstrak etanol batang serai dapur *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf. sebagai antibakteri *Staphylococcus aureus* ATCC: 25923. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 11(1), 130-144. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v11i1.7072>.
- Asbur, Y., & Khairunnisyah, K. (2018). Pemanfatan andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC) sebagai tanaman penghasil minyak atsiri. *Kultivasi*, 17(1). <https://doi.org/10.24198/kultivasi.v17i1.15668>
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2022). *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Wolters Kluwer.
- Francisco, V., Figueirinha, A., Neves, B. M., García-Rodríguez, C., Lopes, M. C., Cruz, M. T., & Batista, M. T. (2011). *Cymbopogon citratus* as source of new and safe anti-inflammatory drugs: Bio-guided assay using lipopolysaccharide-stimulated

- macrophages. *Journal of Ethnopharmacology*, 133(2), 818–827.
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2010.11.018>. (PubMed)
- _____ (2022). Review of phytomedicine, phytochemistry, ethnopharmacology, toxicology, and pharmacological activities of *Cymbopogon* genus.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Li, M., Liu, B., Bernigaud, C., Fischer, K., Guillot, J., & Fang, F. (2020). Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) oil: A promising miticidal and ovicidal agent against *Sarcoptes scabiei*. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 14(4), e0008225. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0008225>.
- Putri, W. D., Khaerah, A., & Akbar, F. (2023). Uji efektivitas sari batang serai dapur (*Cymbopogon citratus*) sebagai insektisida alami terhadap mortalitas nyamuk *Aedes aegypti*. *Hybrid: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sains*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.51574/hybrid.v1i1.550>.
- Rajesvari, R., & Lakshmi, T. (2013). Lemon grass oil for improvement of oral health. *Dental Hypotheses*, 4(4), 115-117. <https://doi.org/10.4103/2155-8213.122671>.
- Zhang, X., & Liu, X. (2021). Aging and the Degenerative Diseases: Prevention, Management, and Current Clinical Approaches. *Aging and Disease*, 12(2), 325-337.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and Health*.
- World Health Organization. (2022). *Physical activity and sedentary behaviour: A brief to support older people*. Geneva: World Health Organization.