

**PELATIHAN PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL DAN AKUPRESURE DALAM  
MENGURANGI NYERI PINGGANG PADA IBU PKK RT.07 RW.005 KELURAHAN  
ARDIMULYO KECAMATAN SINGOSARI KABUPATEN MALANG**

**Indah Mauludiyah<sup>1</sup>, Miftakhul Mahfirah Ermadona<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> STIKes Kendedes Malan

[mauludiyahpitoyo@gmail.com](mailto:mauludiyahpitoyo@gmail.com), [miftakhulmagfirahermadona@gmail.com](mailto:miftakhulmagfirahermadona@gmail.com)

Received: 28-07-2023

Revised: 01-08-2023

Approved: 10-08-2023

**ABSTRAK**

Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan kondisi fisik yang kondusif untuk kesejahteraannya. Penyakit degeneratif seperti jantung, diabetes, stroke akan menimbulkan keluhan fisik sehari-hari seperti, linu-linu, sesak, mudah lelah dan yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah atau nyeri pinggang. Pelatihan pemanfaatan tanaman herbal dan akupresure dalam mengurangi nyeri pinggang lansia ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 30 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang tanaman herbal yang bisa dimanfaatkan untuk mengurangi rasa nyeri, dimana pengetahuan kurang 41% sebelum penyuluhan, meningkat menjadi pengetahuan sangat baik sebanyak 94%. Dan cara akupresure 57% pengetahuan kurang, mengalami peningkatan cara akupresure untuk mengatasi nyeri pinggang sebesar 92%. Sesudah 3 hari mengkonsumsi herbal dan mempraktikkan akupresure dari 13 ibu PKK yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman herbal dan akupresure dapat mengurangi nyeri pinggang. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri.

**Kata Kunci:** Herbal, Akupresure, Nyeri Pinggang

**PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan merupakan bagian yang penting dan tak terpisahkan dari pembangunan nasional. Pelayanan kesehatan tradisional merupakan bagian dari upaya kesehatan secara menyeluruh. Keterpaduan seluruh pelaku upaya kesehatan memastikan tercapainya tujuan pembangunan tersebut. Peningkatan kesadaran, motivasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat akan mempercepat pencapaian status kesehatan yang optimal. Dengan demikian, peningkatan kapasitas masyarakat dalam perawatan kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan HERBAL dan Akupresur, sebagai upaya pertolongan pertama pada diri sendiri dan keluarga, perlu difasilitasi penyedia layanan kesehatan di tingkat pelayanan kesehatan primer dan didukung oleh kader. Diharapkan petugas kesehatan dan masyarakat dapat secara intensif bekerjasama dalam mewujudkan masyarakat sehat mandiri sekaligus melestarikan warisan budaya bangsa dalam penyehatan tradisional Indonesia. (kemenkes RI. 2015)

Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dan melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan sesuai dengan kemampuan mereka. Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah (Bandiyah, 2009). Nyeri punggung bawah atau nyeri pinggang merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian pinggang atau ada di dekat pinggang. (Idyan, 2007). Keluhan nyeri pinggang berkaitan dengan erat dengan usia. Biasanya nyeri ini mulai dirasakan mereka pada usia dekade ke dua dan insiden tinggi dijumpai pada dekade kelima. Makin lemahnya tulang, mengakibatkan vertebra lebih lunak dan dapat tertekan.

Nyeri pinggang adalah kondisi yang ditandai dengan ketegangan pada otot pinggang disertai rasa nyeri. Bahan Ramuan: Jahe merah 1 jempol. Sereh 2 batang. Gula merah 1 sendok makan. Garam seujung sendok the. Air 2 gelas Cara pembuatan Jahe dibakar dan memarkan, masukkan bersama sereh dalam air mendidih. Tunggu 10 menit tam - bahkan gula merah serut dan garam, aduk-aduk dan dinginkan. Cara pemakaian Minum 2 kali sehari Jahe sudah sangat umum dikenal oleh masyarakat karena memiliki kegunaan dan khasiat yang banyak, selain dimanfaatkan sebagai bumbu makanan dan masakan Indonesia, jahe juga dimanfaatkan sebagai bahan obat tradisional untuk pencegahan dan penanggulangan masalah kesehatan. Data saintifikasi khasiat atau aktivitas farmakologi jahe antara lain sebagai antimotilitas, analgetik, antiinflamasi, antidiare, antihiperkolesterolemia, antihiperurikemia, batuk, antiasma, dan lain-lain. Besarnya potensi jahe untuk kesehatan mendorong banyaknya produk obat tradisional berbahan dasar jahe. (BPOM. 2016)

Serai atau sereh adalah tanaman yang biasa digunakan untuk bumbu masak hingga obat. Tanaman ini bisa tumbuh tinggi dan memiliki tangkai. Sereh punya aroma unik seperti lemon segar dan rasa jeruk. Manfaat serai baik untuk kesehatan. batang dan daun sereh bermanfaat untuk pengobatan penyakit seperti menurunkan demam, meredakan nyeri dan bengkak, dan melancarkan menstruasi Akupresur Akupresur untuk mengatasi nyeri pinggang dapat dilakukan pemi - jatan pada lokasi yang letaknya di pinggang sejajar dengan pusar, selebar 2 jari tangan ke samping kiri dan kanan dari garis tengah tubuh. Lokasi yang terletak di pertengahan lipat lutut Kementerian Kesehatan RI (2015) juga menjelaskan bahwa akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi stress.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelatihan pemanfaatan tanaman herbal dan akupresure dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu pkk rt.07 rw.005 kelurahan ardimulyo kecamatan singosari kabupaten malang. Tujuan pemilihan metode ini adalah agar peserta lebih dekat dengan narasumber, bisa berinteraksi langsung sehingga diharapkan pelatihan bisa berlangsung dua arah. Sebelum pelatihan dimulai, peserta diberikan kuesioner pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbal dan akupresure dalam mengurangi nyeri pinggang. Kegiatan berikutnya adalah penjelasan mengenai ketepatan penggunaan obat tradisional yaitu ramuan jahe merah dan sereh yang direbus serta cara akupresure penggunaan herbal yang tepat dan titik akupresure yang tepat aman dapat mengurangi rasa

nyeri pada pinggang. Selanjutnya dilakukan demonstrasi cara membuat ramuan dan teknik akupresure. Diskusi berlangsung cukup aktif dan interaktif sehingga harus dibatasi mengingat waktu sudah cukup sore. Setelah sesi tanya jawab dilanjutkan dengan post test dengan pertanyaan yang sama dengan pre test untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbal dan akupresure dalam mengurangi nyeri pinggang. Setelah pelaksanaan post test, tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat membagikan souvenir berupa bibit tanaman jahe merah dan sereh kepada ibu PKK. Harapan tim pengabmas, kegiatan pelatihan ini mampu membantu masyarakat untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang, sehingga mereka mempunyai kualitas hidup yang lebih baik. Setelah dilakukan pelatihan terdapat peningkatan pengetahuan sebagaimana tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Pretest Dan Post Tes Pemanfaatan Tanaman Herbal untuk Mengurangi Nyeri Pinggang

	<b>Sebelum Pelatihan</b>	<b>Setelah Pelatihan</b>
Kurang	41 %	-
Sedang	40 %	6 %
Baik	19 %	94 %

**Tabel 2.** Pretest Dan Post Tes Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Pinggang

	<b>Sebelum Pelatihan</b>	<b>Setelah Pelatihan</b>
Kurang	57 %	-
Sedang	35 %	8 %
Baik	8 %	92 %

## **PEMBAHASAN**

Manfaat Serai untuk Kesehatan Ada beberapa manfaat serai seperti meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi kolesterol dalam darah, meningkatkan kualitas tidur, dan menghilangkan rasa sakit. Minyak atsiri dari bahan serai ini bisa mengusir nyamuk, menyegarkan udara, dan mengurangi stress. Serai mengandung anti-inflamasi yang bisa mengurangi peradangan dalam tubuh. Peradangan kronis bisa menyebabkan penyakit seperti radang sendi, Meredakan sakit kepala Penelitian dari Australia menemukan bahwa serai bisa meredakan sakit kepala atau migrain. Hasil penelitian ini ditemukan kandungan eugenol dalam serai yang fungsinya mirip aspirin.

Keberadaan jahe sudah dikenal luas oleh masyarakat Indonesia. Jahe merupakan salah satu tanaman herbal yang dikenal dengan banyak manfaat, khususnya bagi kesehatan tubuh. Tidak hanya menjadi penghangat tubuh saja, tetapi mengonsumsi jahe merah rupanya juga dapat mengurangi rasa nyeri akibat peradangan. Beberapa penelitian ditemukan bahwa kandungan dalam jahe dapat berfungsi sebagai anti peradangan yang dapat membantu mengatasi penyakit kronis. Manfaat jahe merah tersebut berasal dari komponen aktif di dalamnya, yaitu

zingeron, gingerol, dan gingerdione mampu menurunkan leukotrien dan prostaglandin yang memicu peradangan.

Takaran yang tepat dalam penggunaan obat tradisional memang belum banyak didukung oleh data hasil penelitian. Peracikan secara tradisional menggunakan takaran sejumput, segenggam ataupun seruas, sulit ditentukan ketepatannya. Penggunaan takaran yang lebih pasti dalam satuan gram dapat mengurangi kemungkinan terjadinya efek yang tidak diharapkan karena batas antara racun dan obat dalam bahan tradisional amat tipis. Dosis tepat membuat tanaman tradisional bisa menjadi obat dan sebaliknya jika berlebihan bisa menjadi racun (Lusia ORKS., 2006).

LBP (*low back pain*) merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh para lansia. Akupresur digunakan untuk mengurangi tingkat nyeri yang terjadi, akupresur terletak di seluruh tubuh dekat dengan permukaan kulit dan terhubung satu sama lain melalui jaringan yang kompleks dari meridian. Setiap titik-titik akupresur mempunyai efek khusus pada sistem tubuh, atau organ tertentu. Tiga hari setelah pelatihan dilakukan, tim melakukan evaluasi keterlaksanaan hasil pelatihan yang sudah dipraktikkan oleh masyarakat, dari 13 ibu PKK yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah mengkonsumsi ramuan herbal jahe merah dan sereh sehari 1 gelas dan akupresure pada titik di pinggang dan dibawah lutut bagian belakang.

Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri akut maupun kronis. Titik akupresur yang pada beberapa penelitian terbukti memiliki efek trapeutik adalah tauchong. (Wirakhmi, et al 2018). Pengobatan tradisional cina menggunakan titik ini untuk menangani berbagai masalah kesehatan seperti stress, nyeri pinggang (*lower back pain*), tekanan darah tinggi, disminore, nyeritungkai, insomnia, dan kecemasan. Titik tauchong ini terletak pada pinggang kaki yakni dua jari diatas titik pertemuan antara ruas jempol dan jari kaki sebelahnya (Ivan Nurtrisyana, M., 2020)

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbal dan akupresure dalam mengurangi nyeri pinggang dan juga terjadi penurunan rasa nyeri pada pinggang setelah ibu-ibu PKK mengkonsumsi ramuan herbal dan mempraktikkan akupresure, Kesadaran akan pentingnya kualitas hidup yang lebih baik, menjadi bagian pentingnya menjaga kesehatan dengan menggunakan kearifan lokal dan potensi yang ada dimasyarakat melalui kegiatan pengabdian Masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandiyah, S. (2009). Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Bp Pom. 2016. Kekuatan Budaya Nusantara Untuk Kesehatan Dunia Jahe Zingiber Officinale Roscoe Serial The Power Of Obat Asli Indones.
- Deki Natalian, Sp. Manfaat Tanaman Obat Keluarga (Toga). [Http://Cybex.Pertanian.Go.Id/Mobile/Artikel/79056/Manfaat-Tanaman-Obat-Keluarga--Toga-/](http://Cybex.Pertanian.Go.Id/Mobile/Artikel/79056/Manfaat-Tanaman-Obat-Keluarga--Toga-/).

- Dwi Latifatul Fajri. 2022. 10 Manfaat Serai Untuk Kesehatan Dan Efek Sampingnya Bagi Tubuh. <https://Dinkes.JogjaproV.Go.Id/Berita/Detail/10-Manfaat-Serai-Untuk-Kesehatan-Dan-Efek-Sampingnya-Bagi-Tubuh#:~:Text=Manfaat%20serai%20untuk%20kesehatan%20ada,Menyegarkan%20udara%2c%20dan%20mengurangi%20stress>.
- Galih Noor Alivian. 2021. Gambaran Stimulasi Elektrik Akupresur Terhadap Nyeri Punggung (Low Back Pain) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Kecamatan Sokaraja. <http://Bionursing.Fikes.Unsoed.Ac.Id/Bion/Index.Php/Bionursing/Article/View/115>
- Idyan, Z. 2007. Hubungan Lama Duduk Saat Perkuliahan Dengan Keluhan Low Back Pain. <http://Www.Innappni.Or.Id>
- Ikit Netra Wirakhmi, Dwi Novitasari, Iwan Purnawan. 2018. Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi. <https://Ejournal.Stikespku.Ac.Id/Index.Php/Mpp/Article/View/288>
- Indaryani, 2022. Efektivitas akupresur dalam Mengurangi Rasanyeripinggang pada Ibu Hamil Trimester Iii. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jrmk/article/view/324/222>
- Ivan Nurtrisiana, Muhamad. 2020. Aplikasi Akupresur Titik Taichong Pada Penderita Hipertensi Untuk Mencegah Resiko Ketidakefektifan Perfusi Jaringan Otak. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Kementerian Kesehatan Ri. 2015. Buku Saku 1. Petunjuk Praktis Pemanfaatan Taman Obat Keluarga (Toga) Dan Akupresur.
- Nisha Dharmayanti Rinarto. 2022. Back Pain Exercise Menurunkan Nyeri Low Back Pain Pada Masyarakat Nelayan. Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat <https://Journal.Ilinstitute.Com/Index.Php/Caradde>
- Ruth Elenora Ks. 2019. Ketepatan Penggunaan Obat Tradisional Serta Pengalaman Penyuluhan Di Lingkungan Rw 02 Dan Rw 03 Kelurahan Jatipadang Jakarta Selatan. Bulletin Dharmesti Niramaya Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 1 No. 1, 2019.
- Susi Mindarti, Bebet Nurbaeti, 2016. Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (Toga). Balai Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian Kementerian Pertanian.