



JKB

Jurnal Kewirausahaan & Bisnis
Volume 7 Issue 1, 2025 (25-30)

ISSN (*online*) : 3026-0167

Homepage : <https://jurnalunived.com/index.php/JKB>

Penyakit Myalgia / Nyeri Otot Sebagai Implementasi Pengabdian Masyarakat Berbasis Edukasi Di RW RT 002 / 002 Kelurahan Jayaloka Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang

**Insan Kurnia Sari ¹⁾; Rama Yanti ²⁾; Karisma Melania ³⁾; Chera Damayanti ⁴⁾;
Ronalen Br. Situmorang ⁵⁾; Tuti Rohani ⁶⁾; Danur Azissah ⁷⁾**

^{1,2,3,4,5,6,7)} *Universitas Dehasen Bengkulu*

Email: ¹ niashihab01@gmail.com ,² tuti.rohani.unived@gmail.com ,³ d.azissah@unived.ac.id

Abstract. Myalgia / Muscle pain is a disease with muscle pain conditions caused by excessive muscle tension, causing the muscles to become tense. There are two types of therapy that can be used to treat this muscle pain, namely pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy is an alternative to medical treatment, such as compressing with water, massaging slowly, not doing excessive physical activity. While pharmacological therapy uses medical treatment aimed at controlling pain using analgesic drugs (Yulis, et al. 2023). The purpose of this Thematic KKN activity is to increase public knowledge about Myalgia / muscle pain through community service activities based on health education for participants who experience Myalgia. The methods used include Counseling about Myalgia / muscle pain using leaflet media and Educating for periodic health checks at the health center. The results of the activity showed that out of 134 people studied, 60 people experienced myagia, both men and women. The number of Myalgia participants was 134 people out of 57 men who were affected by myalgia 18 people and out of 77 women who were affected by myalgia 42 people. So the total who experienced myalgia was 60 people out of 134 people in RW RT 002 / 002 Jayaloka Village, Tebing Tinggi District, Empat Lawang Regency. The results obtained from this activity are that the Counseling activity has been carried out and implemented well, the community already knows about myalgia / muscle pain and however, continuous education is needed by the health center so that the community always remembers what Myalgia is, the signs of myalgia and its symptoms and how to handle it properly. Follow-up plan Holding counseling / education every month at every integrated health post. It is expected that the local government, especially the head of RT.002/RW 002, will invite the community to participate in health check-ups and health posts for adolescents/elderly people carried out by the health center and the Tebing Tinggi health center will be more active in providing education to the community through health cadres about diseases that exist in the community, especially Myalgia.

Keywords: *Myalgia, Service Activities.*

Abstrak. Penyakit Myalgia / Nyeri otot adalah penyakit dengan kondisi nyeri otot yang disebabkan karena otot berlebih sehingga mengakibatkan otot dapat menjadi tegang. Ada dua jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri otot ini yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmokologi adalah alternatif diluar pengobatan medis, seperti mengompres dengan air, memijat secara perlahan, tidak melakukan aktivitas fisik yang berlebih. Sedangkan terapi farmakologi menggunakan pengobatan medis bertujuan untuk mengontrol rasa nyeri dengan menggunakan obat analgesik (Yulis, dkk.2023). Tujuan dari kegiatan KKN Tematik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Myalgia / nyeri otot melalui kegiatan dilkukannya pengabdian berbasis edukasi kesehatan pada peserta yang

mengalami Myalgia. Metode yang digunakan meliputi Penyuluhan tentang Penyakit Myalgia / nyeri otot menggunakan media leaflet dan Mengedukasi untuk pemeriksaan kesehatan secara berkala di puskesmas. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 134 orang yang diteliti didapatkan bahwa yang mengalami myalgia baik laki-laki dan Perempuan sebanyak 60 orang. Jumlah peserta Myalgia 134 orang dari 57 orang laki-laki yang terkena myalgia 18 orang dan dari 77 orang perempuan yang terkena myalgia 42 orang. Jadi total yang mengalami myalgia adalah 60 orang dari 134 orang di RW RT 002 / 002 Kelurahan Jayaloka Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah sudah dilakukannya kegiatan Penyuluhan dan dilaksanakan dengan baik, masyarakat sudah mengetahui tentang myalgia / nyeri otot dan akan tetapi perlu edukasi secara berkelanjutan oleh puskesmas agar masyarakat selalu ingat apa itu penyakit Myalgia, tanda-tanda myalgia dan gejalanya serta bagaimana penanganannya dengan baik. Rencana tindak lanjut Mengadakan penyuluhan / edukasi setiap bulan setiap posyandu. Diharapkan kepada pemerintah setempat khususnya ketua RT.002/RW 002 untuk mengajak masyarakat berpartisipasi dalam kegiatan pemeriksaan Kesehatan dan posyandu remaja / lansia yang dilakukan oleh puskesmas dan kepada puskesmas tebing tinggi untuk lebih giat memberikan edukasi kepada masyarakat melalui kader kesehatan tentang penyakit-penyakit yang ada di sekitar masyarakat khususnya penyakit Myalgia ini

Kata Kunci: *Myalgia, Kegiatan Layanan.*

PENDAHULUAN

Penyakit Myalgia / Nyeri otot adalah penyakit dengan kondisi nyeri otot yang disebabkan karena otot berlebihan sehingga mengakibatkan otot dapat menjadi tegang. Ada dua jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri otot ini yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi adalah alternatif diluar pengobatan medis, seperti mengompres dengan air, memijat secara perlahan, tidak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan. Sedangkan terapi farmakologi menggunakan pengobatan medis bertujuan untuk mengontrol rasa nyeri dengan menggunakan obat analgesik (Yulis, dkk. 2023).

Penyakit Myalgia / nyeri otot merupakan istilah dari nyeri otot, myalgia berasal dari bahasa Yunani, myo otot dan algos berarti nyeri. Nyeri otot menjadi penyakit yang umum dikalangan masyarakat luas. Gejala dan lokasi nyeri pada otot berbeda-beda setiap orang tergantung dari aktivitas dan penyebab nyeri otot itu sendiri. Prevalensi myalgia berkisar 50-62% dari total populasi di dunia. Di Indonesia prevalensi penderita myalgia yaitu berkisar 45-59%. Myalgia muncul karena terlalu banyak melakukan aktivitas otot yang berlebihan. Hal tersebut dapat dikurangi dengan mengganti bahan kimia menggunakan bahan salah satu tumbuhan yang dapat digunakan yaitu Tanaman Chamomile. Tanaman Chamomile dikenal sebagai obat-obatan herbal untuk mengatasi penyakit. Tanaman Chamomile mengandung senyawa apigenin yang berfungsi seperti benzodiazepine yang bekerja memberikan efek hipnotik dimana apigenin akan mengikat GABA A pada sistem saraf pusat yang kemudian dapat menimbulkan efek sedative berupa timbul relaksasi pada otot. Pembuatan aromaterapi roll on dilakukan dengan menakar bahan sesuai formula (Erika, 2024).

Myalgia paling sering dikaitkan dengan keseleo atau kaku otot. Gejala yang sering muncul adalah kemerahan di lokasi cedera, nyeri tekan, bengkak, dan demam (Shofiyatul, dkk. 2024). Nyeri otot adalah masalah medis utama dimana mayoritas (60% hingga 85%) dari populasi pernah mengalami nyeri punggung (nonspesifik).

Nyeri otot adalah masalah medis utamamana mayoritas (60% hingga 85%) dari populasi pernah mengalami nyeri punggung (nonspesifik). Nyeri yang ditimbulkan oleh area myofascial memiliki prevalensi sekitar 30%. Lebih dari 7% wanita berusia 70 hingga 80 tahun menderita sindrom fibromyalgia. Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang tahun 2017 menyebutkan kasus myalgia menempati urutan 6 besar penyakit terbanyak (BPS Kota

Malang, 2018 dalam Shofiyatul, dkk. 2024). Menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Bondowoso tahun 2018, penderita myalgia menempati urutan ke 11 sebanyak 6.953 pasien (BPS, 2018a dalam Shofiyatul, dkk. 2024).

Nyeri otot (Myalgia) adalah pengalaman emosional dan sensorik yang tidak menyenangkan berhubungan dengan resiko terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Kneale, 2011). Hasil penelitian Shofiyatul, dkk. 2024 menunjukkan bahwa dari 39 pasien myalgia terdapat 28 pasien laki-laki dan 11 pasien perempuan. Usia yang paling banyak mengalami myalgia adalah usia dengan rentang 18-59 tahun. Jenis analgesik yang digunakan adalah Asam Mefenamat, Natrium Diklofenak, Metampiron, Parasetamol dan Ibuprofen. Analgesik yang paling banyak digunakan adalah Asam mefenamat. Selain analgesik, pasien juga mendapatkan suplemen. Suplemen yang digunakan pada pasien myalgia di puskesmas nganjuk adalah Kalsium Laktat, Vitamin B kompleks, vitamin B1, Multivitamin dan Ferrous fumarat. Suplemen yang paling banyak digunakan adalah Kalsium Laktat (Shofiyatul, dkk. 2024).

Dari hasil pengkajian yang di dapat di kelurahan jayaloka khususnya di RT 002 RW 002 banyak sekali warga yang terkena myalgia / nyeri otot, dari 134 warga yang berusia dewasa 60 diantaranya mengaku sangat sering mengalami nyeri otot / myalgia. Ini disebabkan karena beban kerja yang berat seperti bertani, berkebun sawit dan pedagang.

Bidang kesehatan sangat berpengaruh dalam masyarakat. Ada beberapa masyarakat yang masih belum memahami benar akan arti kesehatan. Dikelurahan Jaya loka terdapat satu puskesmas yang menaungi yaitu puskesmas Tebing Tinggi dengan fasilitas memadai bagi masyarakat kelurahan Jaya Loka. Jarak tempuh dari RT 002 RW 002 ke puskesmas Tebing Tinggi sekitar kurang lebih 5 menit. Masyarakat di RT 002 RW 002 memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia. Namun sebagian masyarakat ada yang belum memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia di puskesmas tersebut dikarenakan kesibukan mereka dalam mencari nafkah dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan. Sehingga ditemukan beberapa masalah kesehatan di masyarakat RT 002 RW 002 seperti Diabetes Melitus, Myalgia, Hipertensi, Gastritis dan DBD. Maka dari itu kami melakukan pemberdayaan masyarakat sekitar. Upaya yang kami lakukan seperti penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat di kelurahan jayaloka.

Nyeri otot termasuk salah satu keluhan yang cukup sering diderita oleh manusia apa lagi oleh lansia. Lansia dapat mengalami nyeri otot hanya sesaat atau sampai beberapa hari, beberapa bulan bahkan menahun yang membuat terganggunya aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Billhantomo, 2013). Myalgia dapat dikatakan sebagai sakit pada otot, berat, kaku atau rasa kram atau nyeri otot dan dapat terjadi kram di kaki di malam hari. Kelemahan otot juga dapat terjadi tanpa rasa ketidaknyamanan dan dapat dilihat pada penderita ketika tidak mampu membuka tutup botol, kesulitan menjentikkan jari atau kesulitan berdiri dari duduk di kursi (Tomaszewski, 2011).

Berdasarkan hasil data penyakit di Puskesmas Tebing Tinggi, RT 002 RW 002 memiliki potensi risiko tinggi mengalami myalgia karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tersebut. Oleh karena itu mahasiswa KKN Tematik Periode I merasa perlu memberikan pengetahuan atau edukasi kepada masyarakat tentang Myalgia / nyeri otot sangat penting, Penatalaksanaan atau upaya yang bisa dilakukan untuk kasus Myalgia yaitu kami lakukan seperti penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat di kelurahan jayaloka.

Sebagian besar masyarakat di RT002/RW002 Kelurahan Jayaloka Kabupaten Empat Lawang mempunyai kesibukan bekerja sebagai pedagang dan petani sehingga menjadi faktor kurangnya pengetahuan tentang Myalgia / Nyeri Otot. Dengan terbatasnya keterampilan mitra dalam penyembuhan dan pengendalian mitra mengakibatkan terjadinya kejadian penyakit

Myalgia. Edukasi Kesehatan dengan menjaga pola makan yang sehat, aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan secara berkala diharapkan terkendalinya penyakit Myalgia ini.

Untuk mengatasi masalah ini, dibutuhkan upaya yang berkelanjutan dan komprehensif untuk edukasi kepada masyarakat tentang Myalgia. Solusi dari permasalahan ini adalah dapat Meningkatkan Pemahaman masyarakat tentang kesadaran dan kepedulian kesehatan masyarakat dalam berbagai sektor kesehatan terkhusus penyakit Myalgia / nyeri otot., Melakukan assesment awal tentang pengetahuan masyarakat tentang Myalgia, Melakukan penyuluhan dan pemberdayaan tentang yalgia / nyeri otot, Memberikan edukasi kepada masyarakat di RW RT 002 / 002 Kelurahan Jayaloka Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang..

METODE PENELITIAN

Kegiatan KKN ini dilakukan pada tanggal 20 Januari – 01 Februari 2025, di laksanakan di RT.002/RW002 Kelurahan Jaya Loka, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Empat Lawang Sumatera Selatan. Adapun jumlah peserta Myalgia 134 orang. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode identifikasi responden, sosialisasi, penyuluhan kesehatan dan evaluasi kegiatan. Penyuluhan, ceramah, diskusi, dan pembagian leaflet mengenai pentingnya diketahui penyakit myalgia ini diketahui oleh masyarakat untuk kesehatan tubuh. Alat dan bahan yang digunakan adalah pada saat pengabdian kepada masyarakat adalah laptop, pengeras suara, materi dalam bentuk leaflet dan power point. Tahapan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi menjadi 3, yaitu tahap persiapan dimulai dari identifikasi peserta Myalgia / nyeri otot; tahap pelaksanaan berupa penyuluhan dan edukasi kesehatan; dan tahapan monitoring dan evaluasi berupa Melakukan penyuluhan tentang penyakit Myalgia / nyeri otot.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kelompok Myalgia / Nyeri Otot

No	Jenis kelamin	Myelgia	Tidak Myelgia	Jumlah
	Perempuan	42	35	77
	Laki-laki	18	39	57
	Total	60	74	134

Dari hasil tabel yang didapatkan bahwa dari 134 orang yang diteliti didapatkan bahwa yang mengalami myagia baik laki-laki dan Perempuan sebanyak 60 orang. Jumlah peserta Myalgia 134 orang dari 57 orang laki-laki yang terkena myalgia 18 orang dan dari 77 orang perempuan yang terkena myalgia 42 orang. Jadi total yang mengalami myalgia adalah 60 orang dari 134 orang di RW RT 002 / 002 Kelurahan Jayaloka Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang.

Pada KKN dilakukan di RW RT 002 / 002 Kelurahan Jayaloka Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang tahun 2024 menunjukkan bahwa Pasien Myalgia paling banyak dialami oleh perempuan yaitu 42 orang yang mengalami penyakit myalgia atau nyeri otot. Penelitian pada Puskesmas Pujon 2023 menunjukkan bahwa Pasien Myalgia paling banyak dialami oleh perempuan dan rentang usia pada 46-82 tahun (Reformasika et al., 2023).

Dari hasil penyuluhan Erika, dkk. 2024 bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan sosialisasi Pemanfaatan ekstrak chamomile relaxant pada formulasi roll-on aromaterapi yang dilaksanakan di SMK PGRI 2 Cimahi berjalan dengan lancar tanpa ada

hambatan. Selain itu, kegiatan penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan siswa menjadi lebih baik dari penyuluhan tersebut diberikan kepada masyarakat.

Nyeri otot adalah masalah medis utamadi mana mayoritas (60% hingga 85%) dari populasi pernah mengalami nyeri punggung (nonspesifik). Nyeri yang ditimbulkan oleh area myofascial memiliki prevalensi sekitar 30%. Lebih dari 7% wanita berusia 70 hingga 80 tahun menderita sindrom fibromyalgia. Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang tahun 2017 menyebutkan kasus myalgia menempati urutan 6 besar penyakit terbanyak (BPS Kota Malang, 2018 dalam Shofiyatul, dkk. 2024). Menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Bondowoso tahun 2018, penderita myalgia menempati urutan ke 11 sebanyak 6.953 pasien (BPS, 2018a dalam Shofiyatul, dkk. 2024).

Hasil ini menunjukkan bahwa program pendidikan yang dirancang dengan baik dan interaktif dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit Myalgia / nyeri otot. Jika peserta lebih memahami tentang pentingnya mengetahui Myalgia diketahui maka dimasa depan peserta Myalgia akan menurun dan banyak masyarakat menjadi sehat dan terhindar dari penyakit Myalgia dan rajin berolah raga dengan mengikuti kegiatan kesehatan yang diberikan oleh pelayanan kesehatan dan rajin berolah raga. Kegiatan ini menunjukkan betapa pentingnya melakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat setempat tentang penyakit Myalgia ini.

Hasil penelitian Shofiyatul, dkk. 2024 dengan judul pengobatan peresepan obat pasien myalgia di puskesmas Nganjuk. Menunjukkan bahwa sebanyak 39 pasien didiagnosa myalgia. Jenis analgesik yang digunakan adalah Asam Mefenamat, Natrium Diklofenak, Metampiron, Parasetamol dan Ibuprofen. Suplemen yang digunakan pada pasien myalgia adalah Kalsium Laktat, Vitamin B kompleks, vitamin B1, Multivitamin dan Ferrous fumarat. Pola pengobatan pasien myalgia meliputi analgesik tunggal (20,5%), kombinasi 2 analgesik (10,3%), kombinasi analgesik + suplemen (66,7%) dan kombinasi 2 suplemen (2,5%). Dapat disimpulkan bahwa Pola peresepan obat yang paling banyak adalah kombinasi Asam Mefenamat dan Kalsium Laktat (Shofiyatul, dkk. 2024).

SIMPULAN

KKN atau bentuk suatu pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat juga berupaya mewujudkan pendidikan yang lebih efektif yaitu pendidikan yang langsung dialami oleh mahasiswa, jadi tidak hanya sekedar materi, tetapi yang lebih penting adalah aplikasi dari teori-teori yang telah diperoleh dibangku kuliah yang harus diterapkan didalam lingkungan masyarakat merupakan dari bagian Kuliah Kerja Nyata (KKN). Upaya yang dilakukan selama KKN ini berlangsung yaitu pemberdayaan dan penyuluhan yang dapat memberikan kebermanfaatn bagi masyarakat sekitar untuk meningkatkan pengetahuan dalam bidang kesehatan untuk pencegahan terjadinya Myalgia / Nyeri Otot. Kegiatan KKN ini dilakukan selama kurang lebih dua minggu, yaitu dari tanggal 20 Januari 2025 sampai dengan 1 Februari 2025, kegiatan KKN ini dilakukan di RW RT 002 / 002 Kelurahan Jayaloka Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang.

Dari kegiatan KKN di Kelurahan Jayaloka khususnya di RT 002 RW 002 didapatkan bahwa lebih dari 60 % masyarakat pernah mengalami Nyeri Otot / Myalgia, kebanyak dari mereka mengalami Myalgia karena kelelahan bekerja di kebun, selama ini yang mereka lakukan hanya istirahat untuk mengurangi nyeri otot yang dirasakan, setelah di berikan edukasi tentang penyakit Myalgia dan cara mengurangi nyeri yang dirasakan masyarakat jadi lebih paham dan bisa melakukan peregangan sederhana saat mengalami Myalgia.

DAFTAR PUSTAKA

- Billhantomo, Rimas. (2013). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Myalgia Subscapularis Dextra Di BD Surakarta, (Online), (eprints.ums.ac.id/26845/12/NASKAH PUBLIKASI.pdf, diakses 23 Januari
- Bossù, R., & Marzo, A. (2020). "Myalgia and Muscle Pain: An Updated Review on Clinical Mechanisms and Treatment." *Pain Medicine*, 21(8), 1442-1455.
- Clauw, D. J. (2015). "Fibromyalgia and Related Conditions." *Mayo Clinic Proceedings*, 90(5), 680-692.
- Erika Cantika*, Dea Ananda Amelia, Muhammad Kahfi Iswanto Putra, Putri Apriliana, Zihni Mahira Rahman, Qisti Cahya Putri Ramdani, Leisy Fauzia Ramadinda. 2024. SOSIALISASI PEMANFAATAN EKSTRAK CHAMOMILE (*Matricaria Chamomilla*) SEBAGAI MUSCLE RELAXANT PADA FORMULASI ROLL ON AROMATERAPI DI SMK PGRI 2 CIMAHI. *Jurnal Pengabdian IKIFA Vol. 3 No. 2 Juni 2024 Cantika, dkk* | 8
- Ge, H. Y. (2010). "Molecular Mechanisms of Myofascial Pain." *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular Basis of Disease*, 1812(9), 1299-1306.
- Kneale. (2011). *Buku Keperawatan Ortopedik & Trauma*. Ed. 2. Jakarta : EGC.
- Mease, P. J. (2005). "Fibromyalgia Syndrome: A Clinical Update." *Current Opinion in Rheumatology*, 17(2), 190-198.
- Setyaningsih, Fitriyanto, Nugroho, & Fatyanhayanti. (2015). LAPORAN KELOMPOK KULIAH KERJA NYATA (KKN). UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Shofiatul Fajriyah, Siti Fatimah, Erni Anika Sari Shofiyatul, dkk. 2024. Pengobatan peresapan obat pasien myalgia di puskesmas Nganjuk. Submitted:28 Maret 2024 Accepted: 18 Mei 2024 Publish Online: 31 Mei 2024. <https://www.jurnalpharmabhakta.iik.ac.id/index.php/jpb/article/view/105/55>
- Staud, R. (2011). "Peripheral and Central Mechanisms of Chronic Pain in Fibromyalgia." *Current Pain and Headache Reports*, 15(5), 344-352.
- Yulis Mitra Reformasika¹, Godeliva Adriani Hendra¹, Martanty Aditya. 2023. Evaluasi Kualitas Hidup Penderita Myalgia terhadap Penggunaan Analgesik di Puskesmas Pujon. *Jurnal Farmasi Ma Chung: Sains Teknologi dan Klinis Komunitas* <https://jfmc.machung.ac.id/index.php/jfmc/article/view/7>