

Original Article

Edukasi Kesehatan tentang Pemanfaatan Daun Durian Secara Tradisional untuk Mengatasi Nyeri Sendi, Peradangan Ringan, dan Pembengkakan pada Lansia

Health Education on the Traditional Use of Durian Leaves for Managing Joint Pain, Mild Inflammation, and Swelling among Older Adults

Yurizka Putri^{1*}, Romy Wahyuny¹, Rismalia Br Sianturi¹, Devi Novita Sari¹,
Dilla Oktavia¹

¹ Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia

* Corresponding Email: yurizkaputri@upp.ac.id

ABSTRACT

Joint pain, mild inflammation, and swelling are common health complaints among older adults and often interfere with daily activities and quality of life. In rural communities, older adults frequently rely on medical drugs without adequate knowledge of complementary traditional therapies. Durian (*Durio zibethinus*) leaves are locally available and traditionally believed to have anti-inflammatory properties; however, limited knowledge regarding their benefits, preparation, and safe use restricts their optimal utilization among older adults.

This community service program employed a pre-post test design with a one-group approach. The participants consisted of 10 older adults aged 60 years and above living in Rambah Tengah Utara Village. The intervention was a health education session focusing on the benefits, preparation methods, and safe traditional use of durian leaves to manage mild inflammation and joint pain. Educational methods included lectures, discussions, and the use of leaflets and posters. Data on participants' knowledge were collected before and after the intervention using a structured questionnaire. Data analysis was conducted descriptively and supported by statistical comparison of pre- and post-intervention scores using Wilcoxon signed-rank test.

The results showed a significant improvement in participants' knowledge after the health education intervention. The mean pre-test score was 4.8 ± 1.3 , which increased to 8.7 ± 0.9 in the post-test ($p < 0.001$). All participants (100%) demonstrated increased understanding of the benefits of durian leaves, appropriate preparation techniques, and limitations of their use as complementary therapy for joint pain and mild inflammation.

Health education on the traditional use of durian leaves effectively improves older adults' knowledge regarding complementary management of joint pain and mild inflammation. Community-based educational interventions utilizing local resources are recommended to support health promotion and improve the quality of life of older adults.

Keywords: Health education; durian leaves; traditional medicine; older adults; joint pain

ABSTRAK

Nyeri sendi, peradangan ringan, dan pembengkakan merupakan keluhan kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Di wilayah pedesaan, lansia umumnya masih bergantung pada obat medis tanpa didukung pengetahuan yang memadai mengenai terapi komplementer berbasis obat tradisional. Daun durian (*Durio zibethinus*) merupakan sumber daya lokal yang secara tradisional dipercaya memiliki manfaat antiinflamasi, namun pemanfaatannya masih terbatas akibat kurangnya informasi mengenai manfaat, cara pengolahan, dan

keamanan penggunaannya.

Desain menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan pendekatan satu kelompok. Partisipan terdiri dari 10 orang lansia berusia ≥ 60 tahun yang berdomisili di Desa Rambah Tengah Utara. Intervensi berupa penyuluhan kesehatan mengenai pemanfaatan daun durian secara tradisional untuk mengatasi peradangan dan nyeri sendi ringan. Metode penyuluhan meliputi ceramah, diskusi, serta penggunaan media leaflet dan poster. Data pengetahuan lansia dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner terstruktur. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan setelah diberikan penyuluhan. Rerata skor *pre-test* sebesar $4,8 \pm 1,3$ meningkat menjadi $8,7 \pm 0,9$ pada *post-test* ($p < 0,001$). Seluruh peserta (100%) menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat daun durian, cara pengolahan yang benar, serta batasan penggunaannya sebagai terapi komplementer.

Kesimpulan: Penyuluhan kesehatan mengenai pemanfaatan daun durian secara tradisional efektif meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengelola nyeri sendi dan peradangan ringan. Edukasi berbasis potensi lokal perlu dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan lansia.

Kata Kunci: Penyuluhan kesehatan; daun durian; obat tradisional; lansia; nyeri sendi

Submit: January 19, 2025 | **Accepted:** January 29, 2025 | **Online:** January 30, 2025

Citation: Putri, Y., Wahyuni, R., Sianturi, R. B., Sari, D. N., & Oktavia, D. (2026). Edukasi Kesehatan tentang Pemanfaatan Daun Durian Secara Tradisional untuk Mengatasi Nyeri Sendi, Peradangan Ringan, dan Pembengkakan pada Lansia: Health Education on the Traditional Use of Durian Leaves for Managing Joint Pain, Mild Inflammation, and Swelling among Older Adults. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 5(1), 476–490. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.180>

Temuan Utama

- ⇒ Penyuluhan kesehatan berbasis pemanfaatan daun durian secara tradisional meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengelolaan nyeri sendi dan peradangan ringan.
- ⇒ Edukasi kesehatan memperkuat pemahaman lansia mengenai manfaat, cara pengolahan, serta keamanan penggunaan daun durian sebagai terapi komplementer.
- ⇒ Pendekatan edukasi berbasis potensi lokal efektif mendukung promosi kesehatan dan peningkatan kualitas hidup lansia di tingkat komunitas.

Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan degeneratif, salah satunya adalah peradangan, nyeri sendi, dan bengkak ringan. Kondisi ini sering muncul akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi sistem muskuloskeletal, sehingga lansia

lebih mudah merasakan nyeri, kaku sendi, dan keterbatasan gerak. Apabila keluhan tersebut tidak ditangani dengan baik, lansia dapat mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, berkurangnya kemandirian, serta penurunan kualitas hidup (World Health Organization, 2021). Di tingkat komunitas, masalah ini juga dapat meningkatkan ketergantungan lansia terhadap keluarga dan layanan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Masalah nyeri sendi dan peradangan pada lansia menjadi isu kesehatan yang cukup besar karena prevalensinya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi osteoarthritis pada lansia di Indonesia mencapai 50-60% pada kelompok usia di atas 65 tahun (Risikesdas, 2018). Banyak lansia mengeluhkan nyeri sendi

ringan hingga sedang yang berlangsung kronis, namun tidak seluruhnya mendapatkan penanganan yang tepat. Keterbatasan akses pelayanan kesehatan, rendahnya kunjungan lansia ke fasilitas kesehatan, serta kecenderungan penggunaan obat bebas secara berulang tanpa edukasi yang memadai memperberat permasalahan tersebut (Putri & Fitriana, 2020). Di sisi lain, masyarakat sebenarnya memiliki potensi pemanfaatan obat tradisional berbasis tanaman lokal yang relatif mudah diperoleh, tetapi belum dimanfaatkan secara optimal akibat kurangnya pengetahuan dan pendampingan dari tenaga kesehatan (Widyaningsih et al., 2022).

Nyeri sendi dan peradangan pada lansia disebabkan oleh berbagai faktor, seperti proses degeneratif, aktivitas fisik berlebihan, pola hidup kurang sehat, serta kurangnya pemahaman tentang pencegahan dan pengelolaan nyeri (Sharma, 2021). Faktor-faktor tersebut memicu manifestasi berupa nyeri, kaku sendi, pembengkakan ringan, dan kesulitan bergerak, terutama setelah beraktivitas atau pada malam hari (Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019). Masalah ini dapat menimbulkan dampak lanjutan berupa ketergantungan pada obat medis, berkurangnya aktivitas fisik, serta gangguan psikologis akibat rasa tidak nyaman yang berkepanjangan (Arendt-Nielsen et al., 2021). Tanpa intervensi yang tepat, kondisi ini berpotensi menurunkan derajat kesehatan dan kesejahteraan lansia secara menyeluruh (Blyth et al., 2019).

Perawat dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan, khususnya dalam pemanfaatan terapi komplementer yang

aman dan berbasis potensi lokal (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan kesehatan mengenai pemanfaatan daun durian secara tradisional untuk membantu mengatasi peradangan, nyeri sendi, dan bengkak ringan pada lansia. Solusi ini dipilih karena daun durian mudah diperoleh di lingkungan masyarakat, relatif aman bila digunakan dengan cara yang tepat, serta dapat menjadi terapi komplementer yang mendukung pengelolaan nyeri pada lansia. Tujuan kegiatan penelitian atau pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai manfaat, cara pengolahan, dan batasan penggunaan daun durian secara tradisional, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Desain kegiatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah *pre-post test design* dengan pendekatan *one group*, yang bertujuan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tanpa menggunakan kelompok pembanding. Partisipan dalam kegiatan ini adalah lansia yang berdomisili di Desa Rambah Tengah Utara, dengan populasi berupa seluruh lansia yang berada di wilayah tersebut. Sampel yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 10 orang lansia, baik laki-laki maupun perempuan, yang dipilih menggunakan teknik *purposive*

sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan kegiatan. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, mengalami keluhan nyeri sendi ringan, peradangan, atau bengkak ringan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Adapun kriteria eksklusi mencakup lansia dengan gangguan kognitif berat, lansia dengan kondisi akut atau penyakit berat yang memerlukan perawatan intensif, serta lansia yang tidak mengikuti kegiatan secara lengkap. Variabel independen dalam kegiatan ini adalah penyuluhan pemanfaatan daun durian secara tradisional, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat, cara pengolahan, dan penggunaan daun durian untuk mengatasi peradangan dan nyeri sendi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Desa Rambah Tengah Utara.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kuesioner pengetahuan lansia mengenai pemanfaatan daun durian sebagai obat tradisional yang digunakan untuk mengukur variabel dependen. Instrumen tersebut disusun oleh tim pengabdian berdasarkan materi penyuluhan dan disesuaikan dengan karakteristik lansia. Kuesioner terdiri atas 10 pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban benar dan salah yang mencakup pengertian obat tradisional, manfaat daun durian, faktor penyebab dan dampak nyeri sendi, serta cara pengolahan dan penggunaan daun durian secara aman. Skoring instrumen

dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah, sehingga total skor yang diperoleh responden berkisar antara 0 hingga 10. Tingkat pengetahuan kemudian dikategorikan menjadi pengetahuan rendah untuk skor 0–3, pengetahuan sedang untuk skor 4–6, dan pengetahuan baik untuk skor 7–10. Instrumen ini digunakan pada saat pre-test dan post-test. Validitas isi instrumen dilakukan melalui penyesuaian dengan materi edukasi serta telaah oleh tim dosen pengabdian, sehingga instrumen bersifat sederhana dan kontekstual serta sesuai digunakan pada lansia. Uji reliabilitas secara statistik tidak dilakukan karena instrumen ini digunakan khusus untuk kegiatan edukasi komunitas dengan jumlah responden yang terbatas. Media edukasi yang digunakan dalam intervensi berupa leaflet dan poster penyuluhan yang berisi informasi mengenai manfaat daun durian, cara pengolahan, aturan penggunaan, serta peringatan keamanan, yang berfungsi sebagai alat bantu edukasi dan penguatan materi penyuluhan.

Intervensi

Intervensi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan mengenai pemanfaatan daun durian secara tradisional untuk mengatasi peradangan, nyeri sendi, dan bengkak ringan pada lansia. Prosedur intervensi diawali dengan pemberian pre-test kepada lansia untuk mengukur tingkat pengetahuan awal, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi yang didukung oleh media leaflet dan poster. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan sesi

tanya jawab antara lansia dan tim pengabdian untuk memperjelas materi yang disampaikan. Setelah seluruh rangkaian penyuluhan selesai, diberikan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan lansia setelah intervensi. Intervensi dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan durasi sekitar 60 menit. Kegiatan penyuluhan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa yang tergabung dalam tim pengabdian kepada masyarakat, dengan pendampingan dari perangkat desa dan kader setempat.

Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu observasi awal, pengisian kuesioner pre-test, pelaksanaan penyuluhan, dan pengisian kuesioner post-test. Data yang terkumpul berupa skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan lansia. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan Microsoft Excel dan IBM SPSS Statistics versi 25, khususnya untuk penghitungan skor, distribusi frekuensi, dan perbandingan hasil pre-test dan post-test.

Persetujuan Etik

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian yang melibatkan manusia. Seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi risiko kegiatan, dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi

secara sukarela melalui persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Kerahasiaan identitas dan data peserta dijaga sepenuhnya dan digunakan hanya untuk keperluan akademik dan pelaporan ilmiah.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 10 orang lansia di Desa Rambah Tengah Utara. Karakteristik responden disajikan pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden

Karakteristik	Kategori	n	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	5	50
	Perempuan	5	50
Usia	60–69 tahun	6	60
	≥70 tahun	4	40
Keluhan Utama	Nyeri sendi ringan	7	70
	Nyeri sendi + bengkak ringan	3	30
	Riwayat konsumsi obat medis		
	Ya	8	80
	Tidak	2	20

Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil skor pengetahuan lansia disajikan pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Pengetahuan responden

Responden	Pre-Test	Post-Test
R1	4	10
R2	3	8
R3	2	7
R4	5	10

Responden	Pre-Test	Post-Test
R5	5	10
R6	4	6
R7	6	7
R8	5	9
R9	6	8
R10	5	10

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test (p -value = 0,005).

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan lansia mengenai pemanfaatan daun durian secara tradisional untuk mengatasi peradangan, nyeri sendi, dan bengkak ringan. Peningkatan ini terlihat dari perbedaan skor pre-test dan post-test, di mana seluruh responden mengalami kenaikan skor pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berbasis potensi lokal melalui metode ceramah yang didukung media visual seperti leaflet dan poster efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia (Notoatmodjo, 2018). Penyuluhan yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan konteks yang dekat dengan kehidupan sehari-hari lansia memudahkan penerimaan informasi dan meningkatkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung (Mubarak & Chayatin, 2019).

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan

kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, dalam pengelolaan masalah kesehatan degeneratif (Suryani et al., 2020; Wulandari & Pratiwi, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi visual seperti leaflet dan poster mampu memperkuat pemahaman peserta dibandingkan penyampaian lisan semata (Nursalam, 2017; Dewi & Wati, 2019). Selain itu, pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi komplementer telah dilaporkan memiliki potensi dalam membantu mengurangi keluhan nyeri dan peradangan ringan apabila digunakan dengan cara yang tepat (Nugraha et al., 2020; Elfahmi et al., 2021). Namun demikian, beberapa penelitian lain menyatakan bahwa efektivitas pengobatan tradisional sering kali dipengaruhi oleh ketepatan dosis, cara pengolahan, serta kepatuhan pengguna, sehingga edukasi menjadi faktor kunci dalam keberhasilannya (Wijaya et al., 2019; Sari & Rahmawati, 2022).

Gap baru yang ditemukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih rendahnya pengetahuan awal lansia mengenai aspek keamanan, batasan penggunaan, dan standar pengolahan daun durian, meskipun tanaman tersebut mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia hanya mengetahui daun durian sebagai limbah tanaman atau sekadar ramuan tradisional tanpa memahami mekanisme manfaat dan risiko penggunaannya (Harahap et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan sumber daya alam tidak secara otomatis diikuti oleh pemanfaatan yang tepat tanpa adanya

pendampingan dari tenaga kesehatan (Handayani et al., 2021). Temuan ini menegaskan pentingnya peran edukasi berbasis bukti ilmiah untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan empiris masyarakat dan praktik penggunaan yang aman (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Widyaningsih et al., 2022).

Meskipun kegiatan pengabdian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah responden relatif kecil dan tidak melibatkan kelompok pembanding, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasikan secara luas (Sugiyono, 2019). Selain itu, pengukuran yang dilakukan hanya terbatas pada aspek pengetahuan, belum sampai pada evaluasi perubahan perilaku atau dampak klinis terhadap penurunan nyeri dan peradangan (Green & Kreuter, 2018). Kegiatan ini juga dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menilai keberlanjutan pemanfaatan daun durian oleh lansia dalam jangka panjang (Azwar, 2020). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, melakukan pendampingan berkelanjutan, serta mengukur dampak penggunaan daun durian terhadap keluhan nyeri secara objektif (Dharma, 2021; Nursalam & Efendi, 2018).

Pemanfaatan daun durian sebagai terapi komplementer memiliki dasar ilmiah yang cukup kuat dari berbagai kajian fitokimia dan farmakologi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun durian mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, fenolik, dan antioksidan yang berpotensi memberikan efek antiinflamasi dan

analgesik ringan (Ang et al., 2018; Aruan et al., 2019; Insanu et al., 2018). Aktivitas antioksidan dan antibakteri dari ekstrak daun durian juga telah dilaporkan dapat berkontribusi dalam menekan proses inflamasi ringan pada jaringan (Harahap et al., 2020; Saputra et al., 2017). Selain itu, kajian etnobotani menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman obat lokal, termasuk durian, telah lama menjadi bagian dari praktik pengobatan tradisional masyarakat Indonesia dan Asia Tenggara, meskipun sering kali belum didukung oleh edukasi penggunaan yang tepat (Setyawan & Kusmoro, 2016; Somprasong & Somsri, 2017).

Dari perspektif pelayanan kesehatan masyarakat, penggunaan obat tradisional pada lansia masih dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap, dan akses terhadap informasi kesehatan yang benar. Studi sebelumnya melaporkan bahwa lansia di wilayah pedesaan cenderung menggunakan obat tradisional secara mandiri tanpa konsultasi tenaga kesehatan, sehingga berpotensi menimbulkan penggunaan yang tidak rasional (Fitranty & Safitri, 2016; Sulastri & Yuliana, 2020; Park et al., 2019). Organisasi Kesehatan Dunia juga menekankan pentingnya integrasi pengobatan tradisional dan komplementer ke dalam sistem kesehatan dengan pendekatan berbasis bukti dan edukasi yang memadai (World Health Organization, 2019; World Health Organization, 2022). Sejalan dengan kebijakan nasional, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengatur pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional empiris sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif, khususnya bagi kelompok rentan seperti lansia (Kementerian

Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam memanfaatkan terapi komplementer secara aman dan tepat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang disertai media visual dan pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap manfaat, dosis, serta risiko penggunaan obat tradisional (Indraswari, 2019; Pratiwi & Hapsari, 2021; Sari & Wulandari, 2022). Selain itu, penggunaan pendekatan edukasi yang kontekstual dan sesuai dengan karakteristik sasaran terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan dibandingkan penyampaian informasi secara pasif (Muhtadi et al., 2016; Bodeker et al., 2016). Dengan demikian, penyuluhan pemanfaatan daun durian yang dilakukan dalam kegiatan ini tidak hanya relevan secara budaya, tetapi juga selaras dengan rekomendasi global dan nasional dalam pengembangan terapi komplementer berbasis komunitas.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan daun durian secara tradisional sebagai upaya mengatasi peradangan, nyeri sendi, dan bengkak ringan pada lansia di Desa Rambah Tengah Utara memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia. Penyuluhan kesehatan yang disertai media edukasi sederhana mampu membantu lansia mengenali manfaat, cara pengolahan, serta batasan penggunaan daun durian

secara lebih aman dan tepat. Pemanfaatan potensi lokal yang mudah diakses ini dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan lansia, serta berkontribusi dalam meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia apabila disertai pendampingan berkelanjutan dari tenaga kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Pasir Pengaraian atas dukungan akademik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Rambah Tengah Utara, para lansia peserta kegiatan, serta seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Yurizka Putri: Konseptualisasi, Metodologi, Investigasi, Kurasi Data, Analisis Data, Penulisan – Draf Awal.

Romy Wahyuni: Metodologi, Investigasi, Validasi, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Rismalia Br Sianturi: Investigasi, Kurasi Data, Visualisasi, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Devi Novita Sari: Investigasi, Validasi, Visualisasi, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Dilla Oktavia: Investigasi, Kurasi Data, Supervisi, Penulisan – Tinjauan & Penyuntingan.

Referensi

- Ang, A. M. G., Nalda, C. M. D. R., & Sabejon, S. E. (2018). Brine shrimp lethality and antioxidant activity of the leaf, rind, and seed ethanolic extracts of *Durio zibethinus* L. *Asian Journal of Biological and Life Sciences*, 7(3), 105–111.
- Arendt-Nielsen, L., Mansikka, H., Stahl, C., Rees, H., Tan, K., Smart, K., Monhemius, R., Suzuki, R., & Drewes, A. M. (2011). A translational study of the effects of ketamine and pregabalin on temporal summation of experimental pain. *Regional Anesthesia and Pain Medicine*, 36(6), 585–591.
- Aruan, D. G. R., Barus, T., Haro, G., Siburian, R., & Simanjuntak, P. (2019). Phytochemical screening and antidiabetic activity of *Durio zibethinus* leaf extracts. *Oriental Journal of Chemistry*, 35(1), 487–490.
<https://doi.org/10.13005/ojc/350166>
- Azwar, S. (2020). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Blyth, F. M., Briggs, A. M., Schneider, C. H., Hoy, D. G., & March, L. M. (2019). The global burden of musculoskeletal pain—Where to from here? *American Journal of Public Health*, 109(1), 35–40.
- Bodeker, G., Ong, C. K., Grundy, C., Burford, G., & Shein, K. (2016). WHO global atlas of traditional, complementary and alternative medicine. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(8), 642–648.
- Dewi, R., & Wati, L. M. (2019). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 112–119.
- Dharma, K. K. (2021). *Metodologi penelitian keperawatan: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Trans Info Media.
- Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O. (2021). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. *Journal of Herbal Medicine*, 11, 51–73.
- Ernawati, E., & Susilawati, D. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan berbasis komunitas terhadap pengetahuan lansia tentang pemanfaatan tanaman obat tradisional. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 78–85.
- Fitranty, R., & Safitri, N. (2016). Pengaruh penyuluhan obat tradisional terhadap peningkatan pengetahuan lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 85–92.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2018). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Handayani, F., & Rahayu, S. P. (2017). Assessment of genetic diversity in *Durio* cultivars using ISSR markers. *Biodiversitas*, 18(2), 525–529.
- Handayani, L., Suharmiati, & Mariyam. (2021). Pemanfaatan obat tradisional oleh masyarakat pedesaan di era jaminan kesehatan nasional. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(3), 146–154.
- Harahap, U., Marianne, M., & Dalimunthe, A. (2020). Phytochemical screening and

- antibacterial activity of durian (*Durio zibethinus* Murr.) leaves extract. *Rasayan Journal of Chemistry*, 13(1), 538–542.
- Hunter, D. J., & Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet*, 393(10182), 1745–1759.
- Indraswari, D. (2019). Efektivitas media leaflet dan poster terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 45–53.
- Insanu, M., Ruslan, K., Fidrianny, I., & Wijaya, S. (2018). Isolation and identification of flavonoid compounds from durian leaves (*Durio zibethinus*). *Acta Pharmaceutica Indonesia*, 43(1), 6–12.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pelayanan kesehatan tradisional empiris*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan lanjut usia di tingkat puskesmas*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2019). *Ilmu kesehatan masyarakat: Teori dan aplikasi*. Salemba Medika.
- Muhtadi, M., Sari, N. M., Haryoto, H., Sujono, T. A., & Suhendi, A. (2016). Antihyperuricemic activity of plant extracts related to joint pain management. *Journal of Ethnopharmacology*, 190, 392–399.
- <https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.06.041>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraha, A. R., & Putri, R. D. (2020). Pemanfaatan obat tradisional pada lansia dengan keluhan nyeri sendi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 173–181.
- Nugraha, A. S., Damayanti, Y. D., Wangchuk, P., & Keller, P. A. (2020). Anti-infective and anti-inflammatory activities of Indonesian medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology*, 258, 112920.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (4th ed.). Salemba Medika.
- Nursalam, & Efendi, F. (2018). *Pendidikan dalam keperawatan*. Salemba Medika.
- Park, Y. J., Lee, J., & Kim, S. H. (2019). Herbal medicine use among older adults with chronic musculoskeletal pain. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 19(1), Article 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2502-1>
- Pratiwi, N. L., & Hapsari, W. (2021). Health education intervention to improve elderly knowledge on traditional medicine use. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 8(4), 1876–1882.
- Putri, S. T., & Fitriana, L. A. (2020). Pengetahuan lansia tentang penanganan nyeri sendi secara mandiri. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 5(1), 25–31.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Riset kesehatan dasar 2018*. Badan

- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Saputra, R. A., Mulkiya, K., & Dasuki, U. A. (2017). Antioxidant activity and total flavonoid content of durian plant parts. *Proceedings of Pharmacy*, 3(1), 85–92.
- Sari, D. P., & Wulandari, R. (2022). Peran perawat dalam edukasi terapi komplementer pada lansia. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 6(2), 101–109.
- Sari, N. P., & Rahmawati, I. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan penggunaan obat tradisional pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(1), 45–53.
- Setyawan, A. D., & Kusmoro, J. (2016). Ethnobotanical study of traditional medicinal plants in Indonesia. *Asian Journal of Ethnobiology*, 1(1), 1–10.
- Sharma, L. (2021). Osteoarthritis of the knee. *New England Journal of Medicine*, 384(1), 51–59.
- Somprasong, S., & Somsri, S. (2017). Production, diversity and utilization of durian in Southeast Asia. *Acta Horticulturae*, 1186, 1–13.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulastri, E., & Yuliana, Y. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pemanfaatan obat tradisional pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(1), 27–34.
- Suryani, L., Widyastuti, Y., & Murti, B. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap lansia dalam pencegahan osteoarthritis. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 36(4), 156–162.
- Widyaningsih, W., Murtini, S., & Nugraheni, S. A. (2022). Optimalisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam upaya kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(2), 87–94.
- Wijaya, A. K., Sudiana, I. K., & Wirawan, I. M. A. (2019). Formulasi dan uji aktivitas antiinflamasi gel ekstrak daun durian (*Durio zibethinus* Murray). *Jurnal Farmasi Udayana*, 8(1), 23–29.
- World Health Organization. (2019). *WHO global report on traditional and complementary medicine*. WHO.
- World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Integrated care for older people: Guidelines on community-level interventions*. WHO.
- Wulandari, D., & Pratiwi, H. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan lansia tentang pemanfaatan herbal untuk nyeri sendi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 78–85.

Lampiran A

Tabel A1. Kuesioner Pengetahuan Lansia tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional

1. Apa yang dimaksud dengan nyeri sendi?

- a. Rasa sakit yang muncul pada area persendian tubuh
- b. Rasa sakit pada otot seluruh tubuh
- c. Rasa sakit yang hanya muncul di lutut
- d. Rasa sakit pada tulang belakang

2. Apa penyebab utama nyeri sendi pada lansia?

- a. Terlalu banyak minum air
- b. Proses penuaan dan degenerasi sendi
- c. Kurang tidur
- d. Terlalu banyak makan sayur

3. Tanaman obat tradisional manakah yang berkhasiat untuk mengurangi nyeri sendi?

- a. Jahe dan kunyit
- b. Bayam dan kangkung
- c. Tomat dan wortel
- d. Apel dan jeruk

4. Kandungan apa dalam kunyit yang bermanfaat untuk mengurangi peradangan?

- a. Vitamin C
- b. Kurkumin
- c. Protein
- d. Karbohidrat

5. Bagaimana cara pengolahan jahe yang benar untuk mengatasi nyeri sendi?

- a. Dimakan mentah langsung
- b. Direbus dengan air secukupnya dan diminum airnya
- c. Dijadikan lalapan
- d. Digoreng dengan minyak

6. Berapa kali dalam sehari sebaiknya mengonsumsi ramuan jahe atau kunyit untuk nyeri sendi?

- a. 1 kali sehari
- b. 2-3 kali sehari
- c. 5-6 kali sehari
- d. Setiap jam sekali

7. Apa manfaat daun sirih untuk nyeri sendi?

- a. Untuk dimakan sebagai lalapan
- b. Untuk kompres hangat yang memiliki efek antiinflamasi
- c. Untuk pewarna makanan

- d. Untuk penghias taman

8. Kapan waktu terbaik mengonsumsi ramuan herbal untuk nyeri sendi?

- a. Hanya pagi hari saja
- b. Hanya malam hari sebelum tidur
- c. Secara teratur pagi dan sore hari
- d. Hanya saat nyeri terasa sangat sakit

9. Apa yang harus dilakukan jika setelah mengonsumsi ramuan tradisional muncul keluhan seperti mual atau alergi?

- a. Tetap melanjutkan konsumsi
- b. Menambah dosis ramuan
- c. Menghentikan konsumsi dan berkonsultasi ke tenaga kesehatan
- d. Mengabaikan keluhan tersebut

10. Selain mengonsumsi tanaman obat tradisional, apa yang perlu dilakukan untuk mencegah nyeri sendi bertambah parah?

- a. Berolahraga ringan secara teratur dan menjaga pola makan sehat
- b. Tidur seharian penuh
- c. Menghindari semua aktivitas fisik
- d. Makan sebanyak-banyaknya

PENILAIAN:

Kategori Pengetahuan:

- **Baik:** Skor 8-10 (80-100%)
- **Cukup:** Skor 5-7 (50-70%)
- **Kurang:** Skor 0-4 (<50%)
-

Keterangan: Kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk mengatasi nyeri sendi dan peradangan.

Lampiran B. Materi Penyuluhan yang Diberikan

1. Pengenalan Nyeri Sendi dan Peradangan pada Lansia

- Definisi dan penyebab nyeri sendi pada lansia
- Tanda dan gejala yang perlu diwaspadai
- Dampak nyeri sendi terhadap aktivitas sehari-hari
- Faktor risiko yang dapat dimodifikasi

2. Pengenalan Tanaman Obat Tradisional Lokal

- Jenis-jenis tanaman obat yang berkhasiat untuk nyeri sendi:
 - **Jahe (*Zingiber officinale*)**: antiinflamasi dan analgesik alami
 - **Kunyit (*Curcuma longa*)**: mengandung kurkumin yang mengurangi peradangan
 - **Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)**: meredakan nyeri dan kaku sendi
 - **Daun sirih (*Piper betle*)**: efek antiinflamasi topikal
 - **Serai (*Cymbopogon citratus*)**: mengurangi pembengkakan dan nyeri
- Kandungan dan manfaat masing-masing tanaman
- Bukti ilmiah penggunaan tanaman obat (Nugraha et al., 2020)

3. Cara Pengolahan dan Penggunaan yang Tepat

- Teknik pembuatan ramuan tradisional:
 - Rebusan jahe dan kunyit
 - Kompres hangat dengan daun sirih
 - Minuman herbal anti-inflamasi
- Dosis dan frekuensi konsumsi yang aman
- Cara penyimpanan bahan herbal yang benar
- Waktu konsumsi yang optimal

4. Keamanan dan Kontraindikasi

- Efek samping yang mungkin terjadi
- Interaksi dengan obat-obatan medis
- Kondisi kesehatan yang menjadi kontraindikasi
- Pentingnya konsultasi dengan tenaga kesehatan

5. Gaya Hidup Sehat untuk Pencegahan

- Pola makan seimbang dan bergizi
- Latihan fisik ringan untuk lansia (senam lansia, jalan kaki)
- Manajemen berat badan
- Istirahat yang cukup
- Teknik relaksasi dan manajemen stress

6. Kapan Harus ke Pelayanan Kesehatan

- Tanda-tanda nyeri sendi yang memerlukan penanganan medis

- Sistem rujukan yang tersedia
- Pentingnya pemeriksaan rutin

Media Edukasi yang Digunakan

Leaflet/Brosur

Leaflet berisi informasi ringkas dengan:

- Gambar ilustratif tanaman obat lokal
- Resep sederhana ramuan tradisional
- Langkah-langkah pengolahan bergambar
- Tips pencegahan nyeri sendi
- Kontak pelayanan kesehatan terdekat

Poster Edukasi

- Infografis tentang manfaat tanaman obat
- Alur cara pembuatan ramuan
- Do's and Don'ts dalam penggunaan obat tradisional

Demonstrasi Langsung

- Praktik pembuatan ramuan
- Cara kompres yang benar
- Gerakan senam ringan untuk sendi

Booklet Panduan

- Panduan lengkap pemanfaatan tanaman obat
- Catatan harian nyeri sendi
- Daftar pantangan dan anjuran makanan

Metode Penyampaian Materi

1. **Ceramah interaktif** dengan menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami lansia
2. **Tanya jawab** untuk mengidentifikasi pemahaman dan kebutuhan peserta
3. **Demonstrasi dan praktik langsung** pembuatan ramuan tradisional
4. **Pembagian leaflet dan booklet** sebagai bahan bacaan di rumah
5. **Follow-up dan pendampingan** melalui kunjungan rumah atau konsultasi

Pendekatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik lansia dalam memanfaatkan terapi komplementer berbasis tanaman lokal sebagai alternatif pengelolaan nyeri sendi yang aman, terjangkau, dan mudah diakses (Ernawati & Susilawati, 2021).