

## EDUKASI PENANGANAN AWAL NYERI KRONIK PADA LANSIA

Retno Tri Siswanti<sup>1\*</sup>, Athariq Wahab<sup>1</sup>, Oktarina<sup>1</sup>, Heryanto<sup>1</sup>, Ihsanil Husna<sup>1</sup>, Kania Hoerunnisa<sup>1</sup>, Firdha Muthi Ubaidah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [retnotrisiswanti@umj.ac.id](mailto:retnotrisiswanti@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Nyeri kronik merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia, yang dapat mengganggu kualitas hidup dan fungsi sehari-hari. Acara edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya kepada keluarga dan pengasuh lansia, mengenai penanganan awal nyeri kronik. Dalam kegiatan ini, peserta mendapatkan informasi mengenai pengertian nyeri kronik, penyebab, dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta metode penanganan yang efektif. Materi yang disampaikan meliputi teknik non-farmakologis seperti terapi fisik dan teknik relaksasi, serta penggunaan obat-obatan yang aman. Selain itu, peserta diajak untuk aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait penanganan nyeri. Diharapkan, melalui edukasi ini, peserta dapat mengenali gejala nyeri kronik dengan lebih baik dan melakukan tindakan awal yang tepat, sehingga kualitas hidup lansia dapat terjaga.

Kata kunci : nyeri kronik, non-farmakologid, kualitas hidup, lansia

### ABSTRACT

Chronic pain is a significant health challenge for the elderly, with far-reaching impacts on the physical, emotional, and social. This educational activity aims to provide basic knowledge about chronic pain, including its definition, causes, and impact on the daily lives of the elderly. In this event, participants were introduced to various initial treatment strategies that can be done, both non-pharmacologically such as physical exercise, relaxation techniques, and safe pharmacological interventions. Through discussion and question and answer sessions, participants are expected to share their experiences and overcome doubts related to pain management. By increasing awareness and knowledge, it is hoped that families and caregivers of the elderly can provide better support, so that the quality of life of the elderly can be improved overall.

Keywords : chronic pain, non-pharmacologically, quality of life, elderly

### 1. PENDAHULUAN

Nyeri kronik adalah masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia, dengan prevalensi yang meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut data,

diperkirakan sekitar 50% hingga 80% lansia mengalami nyeri kronik, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup, kesehatan mental, dan fungsi fisik mereka. Nyeri kronik tidak hanya menyebabkan

ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat memicu masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang sering kali memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Penyebab nyeri kronik pada lansia bervariasi, mulai dari kondisi medis seperti osteoarthritis, rheumatoid arthritis, neuropati diabetes, hingga efek samping dari pengobatan. Pemahaman yang baik tentang nyeri kronik dan penanganannya sangat penting bagi lansia dan pengasuhnya agar mereka dapat mengenali gejala dan mengambil tindakan awal yang tepat. Penanganan nyeri yang efektif dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, memungkinkan mereka untuk tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas sosial.

Edukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi yang diperlukan kepada keluarga, pengasuh, dan tenaga medis tentang penanganan awal nyeri kronik pada lansia. Melalui penyampaian informasi yang komprehensif mengenai pengertian nyeri kronik, penyebabnya, serta metode penanganan yang dapat dilakukan, diharapkan peserta dapat lebih memahami dan mengelola kondisi ini dengan lebih baik. Selain itu, sesi diskusi dan tanya jawab akan memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan mengatasi berbagai pertanyaan seputar nyeri kronik.

Dengan demikian, diharapkan kegiatan edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta tetapi juga mendorong tindakan proaktif dalam menangani nyeri kronik, sehingga kualitas hidup lansia dapat terjaga dan ditingkatkan.

## 2. METODE

Kegiatan edukasi ini dirancang dengan pendekatan interaktif dan

partisipatif untuk memastikan peserta dapat memahami dan menerapkan informasi yang diberikan.

Presentasi materi dilakukan dengan menggunakan media visual seperti slide, gambar, dan video untuk menjelaskan pengertian nyeri kronik, penyebab, dampak, serta berbagai metode penanganan. Dengan cara ini, diharapkan peserta dapat lebih mudah memahami konsep yang disampaikan.

Diskusi kelompok juga dilaksanakan untuk mendorong peserta berbagi pengalaman terkait nyeri kronik. Dalam kelompok kecil, mereka dapat mendiskusikan tantangan yang dihadapi dan berbagi solusi yang telah dicoba. Pendekatan ini memperkuat interaksi antar peserta dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

Sesi tanya jawab disediakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan klarifikasi dari narasumber. Dengan demikian, keraguan yang ada dapat diatasi dan peserta merasa lebih percaya diri dalam menerapkan informasi yang diperoleh.

Demonstrasi praktis dilakukan untuk menunjukkan teknik penanganan non-farmakologis, seperti latihan fisik sederhana dan teknik relaksasi. Peserta diajak untuk berpartisipasi secara langsung, sehingga mereka dapat mengaplikasikan teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Penyebaran materi edukasi juga dilakukan dengan memberikan handout atau bahan bacaan yang berisi ringkasan materi serta informasi tambahan tentang nyeri kronik. Hal ini memudahkan peserta merujuk kembali pada informasi yang telah

disampaikan.

Di akhir sesi, evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner untuk memberikan umpan balik mengenai materi, metode pengajaran, dan dampak kegiatan. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk memperbaiki kegiatan edukasi di masa mendatang.

Dengan pendekatan yang beragam dan interaktif, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga merasa lebih siap dalam mengelola nyeri kronik pada lansia di lingkungan mereka.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi tentang penanganan awal nyeri kronik pada lansia berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pemahaman peserta mengenai kondisi nyeri kronik dan strategi penanganannya. Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pengertian dan penyebab nyeri kronik. Mereka mengidentifikasi bahwa nyeri kronik tidak hanya terkait dengan kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Diskusi kelompok menghasilkan wawasan berharga mengenai pengalaman pribadi peserta dalam menghadapi nyeri kronik, serta solusi yang telah mereka coba.

Sesi tanya jawab memperlihatkan bahwa banyak peserta memiliki pertanyaan mendalam terkait penggunaan obat-obatan dan terapi alternatif. Narasumber berhasil memberikan penjelasan yang memadai, sehingga peserta merasa lebih yakin untuk berdiskusi dengan tenaga medis tentang pilihan pengobatan yang sesuai. Demonstrasi praktis teknik relaksasi dan latihan fisik sederhana juga mendapat

respon positif. Peserta aktif berpartisipasi dan melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk menerapkan teknik-teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan praktis sangat efektif dalam membantu peserta memahami cara mengelola nyeri kronik.

Penyebaran materi edukasi dalam bentuk handout membantu peserta merujuk kembali informasi yang telah disampaikan. Banyak peserta mengaku merasa lebih siap untuk membantu lansia yang mengalami nyeri kronik di sekitar mereka setelah menerima materi tersebut. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan berharap adanya sesi lanjutan dengan topik yang lebih mendalam. Beberapa peserta juga mengusulkan penambahan sesi praktik yang lebih intensif mengenai teknik penanganan nyeri.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta tetapi juga memperkuat rasa solidaritas dan dukungan antar anggota komunitas dalam menghadapi tantangan yang dihadapi lansia yang mengalami nyeri kronik.

### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi tentang penanganan awal nyeri kronik pada lansia berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, dampak, dan strategi penanganan nyeri kronik. Peserta menunjukkan minat yang tinggi dalam berbagi pengalaman dan menerapkan teknik praktis yang diajarkan. Umpan balik positif mengindikasikan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan penting untuk diulang.

Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan peserta dapat memberikan dukungan yang efektif kepada lansia, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Mulyadi, M. (2021). Manajemen Nyeri Kronik pada Lansia. *Jurnal Geriatri*

*Indonesia*, 17(1), 45- 50.  
doi:10.22146/jgi.64583.

Yulianto, A., & Prasetyo, E. (2021). Strategi Penanganan Nyeri pada Lansia: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 115-123.  
doi:10.1234/jik.2021.023.

Kemendes RI. (2021). *Pedoman Penanganan Nyeri Kronik di Fasilitas Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Wijaya, S., & Sari, R. (2021). Peran Keluarga dalam Penanganan Nyeri Kronik pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 200-207.  
doi:10.22375/jkm.2021.006.

Siregar, F. (2021). Terapi Non-Farmakologis untuk Mengatasi Nyeri Kronik. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 71(2), 89-95.  
doi:10.32833/mki.2021.002