



Pelatihan Manajemen Nyeri Non Farmakologis pada Kader Kesehatan di Posyandu Bergas Waras

Ikit Netra Wirakhmi¹, Ema Wahyu Ningrum², Arni Nur Rahmawati³

Program Studi Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa
e-mail: ikitnetrawirakhmi@uhb.ac.id

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh masyarakat di berbagai kelompok usia. Sayangnya, penanganan nyeri masih didominasi oleh penggunaan obat-obatan, sementara pendekatan non farmakologis yang lebih aman, mudah, dan dapat dilakukan di tingkat keluarga belum banyak diketahui dan diterapkan. Kader posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan tingkat dasar memiliki potensi besar untuk mengedukasi masyarakat, namun masih terbatas pengetahuannya mengenai teknik manajemen nyeri non farmakologis. Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi penting untuk meningkatkan kapasitas kader dalam membantu masyarakat mengelola nyeri secara mandiri dan holistic. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan sikap dan self-efficacy kader terhadap manajemen nyeri non farmakologis. Kegiatan meliputi edukasi manajemen nyeri non farmakologis dan praktik langsung. Selain itu, dilakukan pre- dan post-test untuk mengukur sikap dan self-efficacy.

Kata Kunci: *Nyeri Non Farmakologi, Kader Posyandu, Pelatihan, Self Efficacy.*

Abstract

Pain is one of the most common complaints experienced by people across various age groups. Unfortunately, pain management is still largely dominated by the use of medications, while safer and simpler non-pharmacological approaches that can be implemented at the family level remain poorly known and underutilized. Posyandu cadres, as the frontline of primary healthcare services, have great potential to educate communities; however, their knowledge of non-pharmacological pain management techniques is still limited. Therefore, this training program is essential to strengthen the cadres' capacity in helping communities manage pain independently and holistically. This community service activity aims to improve the cadres' attitudes and self-efficacy toward non-pharmacological pain management. The activities included education on non-pharmacological pain management and hands-on practice. In addition, pre- and post-tests were conducted to measure attitudes and self-efficacy.

Keywords: *Non-Pharmacological Pain, Posyandu Cadres, Training, Self-Efficacy.*

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan masyarakat sangat penting untuk dilakukan, pemberdayaan kader kesehatan dalam mendukung terwujudnya derajat kesehatan masyarakat merupakan suatu unsur utama dalam membentuk ekosistem kesehatan yang mandiri (Nuartini et al., 2024). Upaya ini memerlukan

keterlibatan berbagai pihak, termasuk kader kesehatan sebagai perantara/penghubung antara masyarakat dan petugas kesehatan (Supriyanti & Menik Kustriyani, 2024). Posyandu Bergas Waras merupakan salah satu pos pelayanan terpadu yang aktif di RW 3 Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara, dengan jumlah kader sebanyak 15 orang yang rutin melakukan pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya ibu, balita, dan lansia. Dalam kegiatan rutin posyandu, kader sering menghadapi masyarakat yang mengeluhkan nyeri, terutama pada kelompok lansia dengan masalah muskuloskeletal. Lansia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase akhir kehidupannya. Lansia merupakan penduduk yang memiliki resiko tinggi untuk terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah penyakit dimana terjadinya penurunan fungsi organ tubuh (Amelia et al., 2023). Perubahan pada sistem muskuloskeletal pada lansia, seperti penurunan tinggi badan, redistribusi massa otot dan lemak, peningkatan porositas tulang, atrofi otot, dan kekakuan sendi, merupakan bagian dari proses penuaan (Wahyono & Pertiwi, 2024). Pemahaman kader terkait manajemen nyeri masih sangat terbatas dan cenderung hanya merujuk pada penggunaan obat-obatan farmakologis. Terapi farmakologi adalah terapi yang dilakukan dengan cara menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi yang dapat digunakan tanpa menggunakan obat-obatan (Amelia et al., 2023).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pengurus Posyandu Bergas Waras, ditemukan bahwa sebagian besar kader belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis seperti teknik relaksasi, kompres, latihan rentang gerak atau teknik distraksi. Padahal pendekatan non farmakologis sangat relevan diterapkan di masyarakat karena mudah dilakukan, aman dan tidak memerlukan biaya besar. Terapi pengobatan farmakologi lebih banyak digunakan dalam penatalaksanaan nyeri, terapi ini harus hati-hati diberikan terutama pada lansia, mengingat efek samping yang merugikan dan menjadi risiko lebih besar akibat penurunan fungsi organ atau proses degenerative (Syukkur & Sipollo, 2023).

Kondisi ini menjadi peluang sekaligus tantangan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam pelayanan promotif dan preventif, khususnya dalam mengedukasi dan membantu masyarakat dalam penanganannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan sikap dan self-efficacy kader terhadap manajemen nyeri non farmakologis.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan terapi non farmakologis bagi lansia ditujukan kepada para kader Posyandu Bergas Waras, Kelurahan Sumampir, Kecamatan Purwokerto Utara, Jawa Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 Agustus 2025 dan diikuti oleh 13 orang kader. Pelaksanaan pelatihan ini terbagi ke dalam beberapa tahapan. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan Ketua Posyandu Bergas Waras untuk

menentukan waktu dan lokasi kegiatan. Tahap selanjutnya adalah pre test, dimana kondisi awal peserta diidentifikasi melalui kuesioner berupa pertanyaan tertutup tentang sikap dan self efficacy. Pada tahap pelaksanaan, pelatihan diselenggarakan dengan metode ceramah, demonstrasi, latihan, dan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian nyeri, jenis-jenis nyeri dan beberapa contoh manajemen nyeri non farmakologis. Tahap terakhir adalah post test melalui kuesioner berupa pertanyaan tertutup tentang sikap dan self efficacy.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan berupa pelatihan terapi non farmakologis bagi lansia ditujukan kepada para kader Posyandu Bergas Waras, Kelurahan Sumampir, Kecamatan Purwokerto Utara, Jawa Tengah.



Gambar 1. Kader Mengerjakan Kuesioner Pre Test

Tabel 1. Hasil Pre Test (Sikap)

No	Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase
1	Sangat tidak positif	1	7.7
2	Tidak positif	5	38.5
3	Positif	5	38.5
4	Sangat Positif	2	15.3
Jumlah total		13	100

Tabel 2. Hasil Pre Test (*Self Efficacy*)

No	Kategori Self Efficacy	Frekuensi	Persentase
1	Sangat rendah	3	23.1
2	Rendah	8	61.6
3	Cukup	2	15.3
4	Tinggi	0	0
5	Sangat tinggi	0	0
Jumlah		13	100

Tabel 1 dan 2 menunjukkan nilai sikap dan sel efficacy kader sebelum pelatihan tentang manajemen nyeri non farmakologis bagi lansia dengan hasil sikap terbanyak pada kategori positif dan tidak positif (38.5%) dan self efficacy terbanyak pada kategori rendah (61.6%).



Gambar 2. Pemaparan materi

Pada tahap pelaksanaan, pelatihan diselenggarakan dengan metode ceramah, demonstrasi, latihan, dan sesi tanya jawab dengan tujuan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman bahwa banyak lansia yang mengalami nyeri sehingga perlu upaya untuk mengatasi nyeri yang muncul. Materi yang diberikan meliputi pengertian nyeri, jenis-jenis nyeri dan beberapa contoh manajemen nyeri non farmakologis. Selain itu juga mendemonstrasikan beberapa langkah manajemen nyeri non farmakologis. Ceramah ini menggunakan media slide power point. Selanjutnya disediakan kesempatan peserta untuk berinteraksi dengan bertanya, mengungkapkan pendapat atau pengalaman yang telah dilakukan.



Gambar 3. Kader Mengisi Post test

Tabel 3. Hasil Post Test (Sikap)

No	Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase
1	Sangat tidak positif	0	0
2	Tidak positif	0	0
3	Positif	4	30.8
4	Sangat Positif	9	69.2
Jumlah total		13	100

Tabel 4. Hasil Post Test (Self Efficacy)

No	Kategori Self Efficacy	Frekuensi	Persentase
1	Sangat rendah	0	0
2	Rendah	0	0
3	Cukup	10	77
4	Tinggi	2	15.3
5	Sangat tinggi	1	7.7
Jumlah		13	100

Tabel 3 dan 4 menunjukkan nilai sikap dan self efficacy kader setelah pelatihan manajemen nyeri non farmakologis bagi lansia dengan hasil sikap terbanyak pada kategori sangat positif (69.2%) dan self efficacy terbanyak pada kategori cukup (77%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sikap dan self efficacy kader dimana sudah tidak ada kader yang menunjukkan sikap sangat tidak positif dan tidak positif serta self efficacy yang sangat rendah dan rendah.

Hasil ini sesuai dengan hasil PKM yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dalam hal sikap dan perilaku kader kesehatan yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor sikap dan perilaku sebelum dan setelah diberikan pelatihan (Fitriani et al., 2022). Selain itu juga sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kader memiliki sikap positif sebesar 93.1% terkait pencegahan penyakit tuberculosis pada anak (Wirakhmi et al., 2024). Kegiatan pelatihan kader merupakan hal penting agar kegiatan posyandu berlangsung lancar (Kadarusman et al., 2025). Pelatihan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kader dalam melaksanakan tugasnya, sehingga mampu memberikan pelayanan yang lebih baik kepada masyarakat (Rahman et al., 2024). Kader sebagai penghubung antara masyarakat dengan petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan pendampingan yang tepat melalui pemberian edukasi yang tepat dan sesuai dengan masalah kesehatan yang dialami oleh masyarakat, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya promotif dan preventif (Kumala et al., 2017). Menurut Ningsih et al (2022), agar posyandu berjalan dengan baik maka perlu dukungan dari kader dan kader diharapkan bisa menjadi *agent of change*. Peran kader diantaranya memberikan penyuluhan atau tentang penyebarluasan informasi kesehatan, menggerakkan serta mengajak usia lanjut untuk hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia sehingga kader dituntut untuk memiliki kemampuan membina, menuntun serta didukung oleh keterampilan dan berpengalaman (Patungo, 2023). Upaya yang dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah dan memberdayakan lansia yaitu bersifat promotif,

preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Pelayanan tersebut dapat diperoleh melalui program posyandu lansia dengan menggunakan strategi serta mengontrol hubungan baik secara individu maupun kelompok (Tresnasih et al., 2024).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh menemukan bahwa ada perbedaan sikap dan praktek kader kesehatan setelah diberikan pelatihan, dimana terjadi perbaikan sikap dan praktik yang lebih baik pada kelompok intervensi yang diberikan pelatihan disebabkan adanya motivasi dan penyediaan simulasi sehingga kader kesehatan memiliki pemahaman dan sikap yang semakin baik dalam penanganan masalah kesehatan (Dhomiri & Mintaroem, 2020).

Pemaparan materi yang disampaikan sebagai edukasi kepada kader selama kegiatan PKM berupa pengertian nyeri, jenis - jenis nyeri dan beberapa contoh manajemen nyeri non farmakologis dapat menjadi suatu komunikasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa nyeri pada lansia dapat memberikan dampak yang merugikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Arlinghaus & Johnston (2018) edukasi merupakan salah satu komponen penting dalam perubahan perilaku (Fitri et al., 2022). Selain untuk meningkatkan kesadaran, edukasi juga dapat meningkatkan keterampilan. Edukasi berperan dalam komponen *self efficacy*.

Menurut teori *social learning*, hal yang penting dalam perubahan perilaku adalah efikasi diri (*self efficacy*). Efikasi diri adalah keyakinan seseorang untuk memperoleh hasil tertentu dengan mengandalkan kemampuan yang dimiliki sesuai dengan kondisi dan lingkungan sekitarnya (Antari & Indaryanti, 2025). *Self-efficacy* adalah perilaku yang harus diyakini dan diyakini oleh individu bahwa mereka mampu mencapai tujuan. Efikasi diri akan berpengaruh pada pemikiran, perasaan, dan motivasi kader sehingga dapat membentuk sikap yang positif dalam mendukung program (Andriyani & Werdani, 2021). Penelitian Munir et al. (2016) menyatakan bahwa karakteristik individu dan *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap komitmen kader kesehatan, dimana komitmen kader kesehatan yang baik merupakan modal utama bagi seorang kader kesehatan dalam melaksanakan kegiatan kesehatan di masyarakat yang memberikan motivasi sendiri untuk lebih mudah di setiap kegiatan kesehatan yang diadakan bersama dengan tenaga kesehatan (Fitri et al., 2022). Menurut teori Health Belief Model (HBM) jika seseorang hanya memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan tertentu tanpa adanya *self efficacy* yang tinggi yang menunjukkan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu maka kecil kemungkinan seseorang akan melakukan tindakan atau perilaku tersebut (Edberg, 2010).

SIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap dan *self efficacy* kader setelah diberikan pelatihan manajemen nyeri non farmakologis bagi lansia. Kader diharapkan menerapkan teknik tersebut saat pelaksanaan posyandu lansia.

Terima kasih kepada LPPM Universitas Harapan Bangsa atas pendanaan hibah PKM dan kepada kader posyandu Bergas Waras yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W., Sunesni, Viki Yusri, Eka Putri Primasari, Anggi Delvia Yunita, Shifitri Ananti Dwi Putri, Fadila, Moh. Fadri, Heru Septiadi, Yeni Gea, & Mike Soraya. (2023). Edukasi Manajemen Nyeri Sendi Pada Lansia Di Rw 14 Kecamatan Nanggalo Kota Padang. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 013–019. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.377>
- Andriyani, S., & Werdani, K. E. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Sikap Kader Nasyiatul Aisyiyah terhadap Program STOP Stunting di Kabupaten Boyolali. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4), 212. <https://doi.org/10.26714/jkmi.16.4.2021.212-217>
- Antari, N. L. J., & Indaryanti. (2025). Efikasi Diri Kader Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Hipertensi. *STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta*, 5(1), 129–136.
- Dhomiri, H. R., & Mintaroem, K. (2020). Rational Model-Based Training Retain the Health Cadres' Knowledge, Attitudes and Practices on Stroke Issue. *International Journal of Nursing Education*, 12(2), 31–36. <https://doi.org/10.37506/ijone.v12i3.9726>
- Edberg, M. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Masyarakat: Teori Sosial & Perilaku*.
- Fitri, S. Y. R., Rakhmawati, W., Pahria, T., & Hendrawati, S. (2022). Edukasi kepada Kader Kesehatan tentang Penatalaksanaan Nyeri pada Bayi dan Anak. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.35648>
- Fitriani, A., Sutria, E., Ilmi, A. A., Rasdiyanah, R., & Rasmawati, R. (2022). Pelatihan dan pendampingan Kader Kesehatan dalam Manajemen Hipertensi berbasis Islami. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.314>
- Kadarusman, H., Apriyani, H., Sutopo, A., & Taufiq, I. (2025). Pelatihan Kader Kesehatan dalam Mempersiapkan Posyandu Integrasi Layanan Primer di Desa Ciamis Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 7(3), 10–17. <https://doi.org/10.33992/jpms.v7i3.3916>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Nuartini, N. N., Sutini, N. K., Dira, M. A., Bhandesa, A. M., & Krishna, I. K. (2024). Pemberdayaan Kader Posyandu dan Komplementer Berbasis Akupresur dan Usada Bali Sebagai Upaya Optimalisasi Mutu Pelayanan Kesehatan di UPTD Puskesmas Tabanan III. *JASINTEK*, 6(1), 189–200.

- Patungo, V. (2023). Pengalaman Kader dalam Pelayanan Posyandu. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1170–1181. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.4675>
- Rahman, F., Pujiarti, N., Riana, A., Azwari, S., Laily, N., Wulandari, A., Silapurna, E. L., Rahmayanti, A., Rizki, S. Y., Administrasi, D., Kesehatan, K., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, P. S. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Kader Posyandu dalam Upaya Menurunkan AKI dan AKB di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Banjar. *Seminar Nasional Lahan Basah” Mendukung Pembangunan Berkelanjutan Melalui Penelitian: Meningkatkan Kehidupan Manusia, Melindungi Lingkungan”*, September, 1–8.
- Supriyanti, E., & Menik Kustriyani. (2024). Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Penerapan Manajemen Fatigue. *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3).
- Syukkur, A., & Sipollo, B. V. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Nyeri Sendi Pada Lansia. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 298. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13110>
- Tresnasih, T., Hamndan, A., & Laksono, B. A. (2024). Peran Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Community Educational Journal*, 1(1), 31–34.
- Wahyono, Y., & Pertiwi, J. K. (2024). Pelatihan Resistance Exercise Theraband Dan Terapi Latihan Dalam Penurunan Nyeri Bahu Dengan Pemberian Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(01), 64–68. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.319>
- Wirakhmi, I. N., Purnawan, I., & Yulianto, D. A. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Pencegahan Tuberculosis (TB) Pada Anak. *Intan Husada*, 12(2), 280–289. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.633>