

Bebas Nyeri *Low Back Pain* (LBP) dengan Terapi Infusa Air Daun Pala di Desa Boiyauw Kecamatan Kepulauan Banda

(*Community Service to Free Low Back Pain (LBP) with Nutmeg Leaf Water Boil Therapy in Boiyauw Village, Banda Islands District*)

Yerry Soumokil^{1*}, Fanny Sabban²

^{1,2} STIKes Maluku Husada, Indonesia

Email: soumokily@gmail.com *

Article History:

Received: Desember 01, 2024;

Revised: Desember 11, 2024;

Accepted: Desember 29, 2024;

Online Available: Desember 30, 2024;

Keywords: *Low Back Pain (LBP), Nutmeg Leaf Decoction, Boiyauw Village*

Abstract: *One of the plants that can be used as a pain reliever is Nutmeg Leaves. One of the compounds contained in nutmeg leaves is phenolic compounds. These phenolic compounds play a role in the treatment and prevention of diseases including as antioxidants and are able to overcome health problems such as lower back pain. Purposes : to provide information about the benefits of boiled water from nutmeg leaves to overcome Low Back Pain (LBP) or lower back pain in the community in Boiyauw Village, Banda, Maluku. Method: by providing information through health education. The media used are leaflets, power point presentations, samples of boiled water from nutmeg leaves. Results: It is expected that there will be changes in participant behavior when positioning themselves at work and that they can utilize nutmeg leaves as a family medicinal plant to reduce or relieve lower back pain.*

Abstrak

Latar belakang : Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang sangat umum dan mendunia, yang menyebabkan pembatasan aktivitas. Nyeri terasa di antara batas bawah tulang rusuk ke-12 sampai ke lipatan bokong, yaitu di daerah lumbal atau lumbosakral serta sering disertai dengan penjaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. Salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai obat pereda nyeri adalah Daun Pala. Salah satu Senyawa yang terkandung pada daun pala yaitu senyawa fenolik. Senyawa fenolik ini berperan dalam pengobatan dan pencegahan timbulnya penyakit termasuk sebagai antioksidan dan mampu mengatasi masalah kesehatan seperti nyeri punggung bawah. **Tujuan** untuk memberi informasi tentang manfaat rebusan air daun pala untuk mengatasi *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah pada masyarakat di Desa Boiyauw, Banda, Maluku. **Metode:** dengan cara memberikan informasi melalui penyuluhan kesehatan. Media yang digunakan adalah leaflet, power point presentasi, sampel rebusan air daun pala. **Hasil :** diharapkan terjadi perubahan perilaku peserta pada saat memposisikan diri saat bekerja dan dapat memanfaatkan daun pala sebagai tanaman obat keluarga untuk mengurangi atau meredakan Nyeri punggung Bawah atau *Low Back Pain*.

Kata Kunci: *Low Back Pain (LBP), Rebusan Daun Pala, Desa Boyauw*

1. PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang sangat umum dan mendunia, yang menyebabkan pembatasan aktivitas. Nyeri terasa di antara batas bawah tulang rusuk ke-12 sampai ke lipatan bokong, yaitu di daerah lumbal atau lumbosakral serta sering disertai dengan penjaran nyeri ke arah tungkai dan kaki (Hanifa et al., 2020). *Low Back Pain* tidak akan menyebabkan kematian, tetapi akan menyebabkan orang yang pernah mengalami nyeri semacam ini menjadi tidak berdaya, yang akan membawa beban

ekonomi yang sangat besar bagi individu, keluarga, masyarakat dan pemerintah (Muhammad Hatta1, Ilham Syam, 2023). Menurut Kemenkes tahun 2022, sekitar 60-80% dari seluruh penduduk dunia pernah mengalami satu episode nyeri *Low Back Pain* selama hidupnya (*Life Time Prevalence*) tanpa memandang perbedaan umur dan jenis kelamin (Kemenkes, 2022).

Adapun beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan keluhan *Low Back Pain* yaitu usia, masa kerja, dan sikap kerja (Kumbea et al., 2021). Penyebab lainnya yaitu kerusakan celah sendi tulang belakang, radang sendi (*arthritis*), pengeroposan tulang belakang, gangguan pada saraf tulang belakang, batu ginjal (Rahayu et al., 2024). *Low Back Pain* juga dapat terjadi karena adanya pengulangan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama (Muhammad Hatta1, Ilham Syam, 2023).

Gejala yang sering muncul pada penderita *Low Back Pain* adalah nyeri terasa seperti ditusuk atau tersetrum listrik, nyeri dapat diraskan dipunggung saja atau menjalar ke bagian tubuh lain misalnya ke kaki, nyeri timbul saat berada pada posisi tertentu, nyeri punggung dapat disertai kedutan otot (*spasme*), nyeri punggung kumat atau semakin berat setelah mengangkat benda berat (Kemenkes, 2022).

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Desa Boiyauw Kecamatan Kepulauan Banda Kabupaten Maluku Tengah, didapatkan data bahwa dari 256 KK terdapat 57 orang yang berprofesi sebagai nelayan dan 24 orang diantaranya mengalami nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* dengan presentase 43,2%.. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2024) yang menyatakan bahwa usia, masa kerja dan sikap kerja berpengaruh terhadap kejadian *Low Back Pain* pada nelayan.

Dikutip dari JEKTV News, Salah satu cara untuk mencegah terjadinya keluhan LBP yang berkepanjangan adalah dengan menggunakan daun pala. Hal ini tidak tanpa alasan, karena daun pala mengandung salah satu senyawa yaitu *Myristicin* yang diketahui memiliki efek analgesik dan antiinflamasi yang bermanfaat untuk mengatasi rasa sakit dan peradangan seperti nyeri sendi, migrain, dan kram menstruasi.

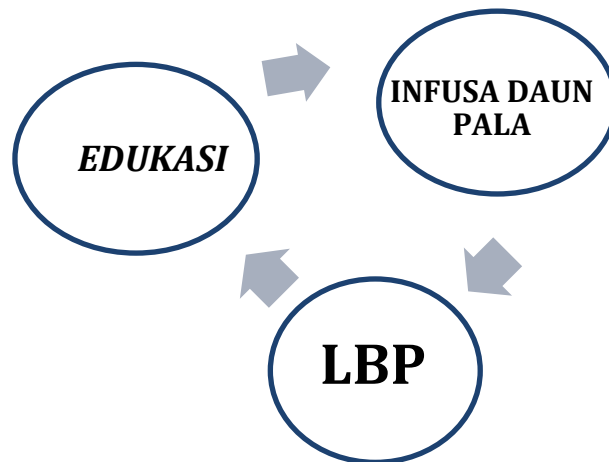
Berdasarkan latar belakang diatas maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Bebas Nyeri *Low Back Pain* (LBP) Dengan Terapi Rebusan Air Daun Pala Di Desa Boiyauw Kecamatan Kepulauan Banda”

2. METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi atau menyampaikan informasi melalui penyuluhan kesehatan terkait

dengan masalah kesehatan yang di temukan. Dimana pemateri memberikan informasi tentang *Low Back Pain* dan manfaat rebusan air daun pala dalam mengurangi nyeri. Setelah itu, peserta diberi kesempatan untuk umpan balik (Tanya jawab).

Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet, power point presentasi, sampel rebusan air daun pala.



Gambar 1. Diagram metode pelaksanaan

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Boiyauw Kecamatan Kepulauan Banda, Maluku. Mayoritas peserta yang datang adalah masyarakat yang mengalami Nyeri punggung Bawah atau *Low Back Pain* baik yang berprofesi sebagai Nelayan maupun petani.

Kegiatan ini dibagi dalam dua sesi yaitu, sesi penyampaian materi dan penjelasan tentang langkah-langkah serta prosedur dalam memanfaatkan daun pala sebagai obat herbal dalam mengurangi Nyeri punggung Bawah atau *Low Back Pain*. Dan sesi kedua yaitu sesi umpan balik dimana peserta diberi kesempatan untuk menanyakan apa saja yang berkaitan dengan materi yang dibawakan.

Peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini, terlihat banyak peserta yang bertanya dan ingin mengetahui bagaimana cara atau prosedur pembuatan air rebusan daun pala sebagai obat pereda Nyeri punggung Bawah atau *Low Back Pain*. Seperti yang diketahui tanaman pala sangat melimpah di Kepulauan Banda, sehingga masyarakat ingin memanfaatkan daun pala sebagai obat herbal untuk mengatasi Nyeri punggung Bawah atau *Low Back Pain*.

Berikut Standart Operasional Prosedur atau langkah-langkah membuat air rebusan daun pala sebagai obat herbal pereda Nyeri punggung Bawah atau *Low Back Pain* :

Pertama Ambil segenggam daun pala, kemudian cuci bersih, rebus daun pala tersebut dengan 100 ml air (satu gelas) dan rebus hingga air menjadi kurang lebih 50 ml (setengah gelas). Selanjutnya angkat dan saring air rebusan daun pala, biarkan hingga air rebusan daun pala hangat dan siap diminum. Untuk waktu konsum sebaiknya diminum 1x sehari pada malam hari.

4. DISKUSI

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang Bebas Nyeri *Low Back Pain* (LBP) Dengan Terapi Rebusan Air Daun Pala Di Desa Boiyauw Kecamatan Kepulauan Banda. Diketahui pengetahuan masyarakat tentang manfaat daun pala bagi kesehatan meningkat, dimana setelah diskusi masyarakat mampu menjawab manfaat dan cara pengolahan daun pala sebagai obat herbal Pereda nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*).

Pala dikenal sebagai tanaman rempah yang memiliki nilai ekonomis dan multiguna karena setiap bagian tanaman dapat dimanfaatkan dalam berbagai industri. Daun pala merupakan salah satu bagian tanaman yang belum banyak dimanfaatkan. (Fawwaz et al., 2020) dalam artikelnya memaparkan bahwa senyawa yang terkandung pada daun pala diantaranya alkaloida, triterpenoid, tanin, dan 2 flavonoid (Fawwaz et al., 2020).

Komponen flavonoid yang terdapat pada daun pala menunjukkan keberadaan senyawa fenolik. Senyawa fenolik ini penting mengingat peranannya yang besar dalam pengobatan dan pencegahan timbulnya penyakit termasuk sebagai antioksidan (Fawwaz et al., 2020)

Menurut pengkajian yang dilakukan oleh (Rosalia & Vinalia, 2019) Manfaat kesehatan pala antara lain digunakan sebagai obat pencahar, pereda nyeri perut dan kontraksi usus, nyeri kepala, diare, mual, muntah, demam, bau mulut, merangsang nafsu makan dan mengatasi perut kembung. Pala juga berguna sebagai stimulan dan anti inflamasi. (Rosalia & Vinalia, 2019)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan dapat diidentifikasi bahwa masalah kesehatan yang dialami nelayan dan masyarakat di Desa Boiyauw, Kecamatan Kepulauan Banda, Maluku yaitu *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah yang menyebabkan pembatasan aktivitas. Sehingga perlu diberikan informasi melalui pengabdian masyarakat tentang penanganan atau terapi menggunakan rebusan air daun pala untuk mengatasi keluhan *Low Back Pain* (LBP).

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini diharapkan terjadi perubahan perilaku peserta pada saat memosisikan diri saat bekerja dan dapat memanfaatkan tanaman disekitar dalam hal ini daun pala sebagai tanaman obat keluarga untuk mengurangi atau meredakan Nyeri punggung Bawah atau *Low Back Pain*.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami selaku mahasiswa Ners STIKes Maluku Husada yang telah melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Bebas Nyeri *Low Back Pain* (LBP) Dengan Terapi Rebusan Air Daun Pala Di Desa Boiyauw Kecamatan Kepulauan Banda” mengucapkan banyak terimakasih kepada Kepala Desa beserta perangkat Boiyauw yang sudah menerima kami melakukan Praktek Kerja Lapangan serta telah mengizinkan melakukan pengabdian masyarakat yang sudah berjalan dengan segala baik. Kami juga berterimakasih kepada Pembimbing Lahan dan Pembimbing Akademik kami selalu membimbing dan memberikan dukungan pada kami. Dan terlebih lagi ucapan terimakasih kami kepada masyarakat Desa Boiyauw yang sudah berpartisipasi dalam mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Fawwaz, M., Nurdiansyah A, S., & Baits, M. (2020). POTENSI DAUN PALA (*Myristica fragrans* Houtt) SEBAGAI SUMBER FENOLIK. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 4(1), 212–214. <https://doi.org/10.33096/jffi.v4i1.230>
- Hanifa, E., Koesmayadi, D., & Susanti, Y. (2020). *Hubungan Beban Kerja Fisik dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Kuli Panggul Beras di Pasar Induk Gedebage*. 2(22), 122–125.
- Kumbea, N., Asrihuddin, A., & Sumampouw, O. (2021). *Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan*. 2, 21–26.
- Muhammad Hatta¹, Ilham Syam, N. B. B. (2023). *GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP NELAYAN DENGAN KEJADIAN LOW BACK PAIN DI KABUPATEN KEPULAUAN ARU*. 13(November), 477–483.
- Rahayu, S., Daningrum, D., Gisa, S., & Pratiwi, W. E. (2024). *Hubungan Usia , Masa Kerja dan Sikap Kerja dengan Keluhan Low Back Pain pada Nelayan*. 11(3), 310–316.
- Rosalia, L., & Vinalia, R. (2019). Manfaat Kesehatan Tanaman Pala (*Myristica fragrans*) (Health Benefits of Nutmeg (*Myristica fragrans*)). *Medula*, 6(3), 662–666. <https://doi.org/10.46496/medula.v6i3.9648>